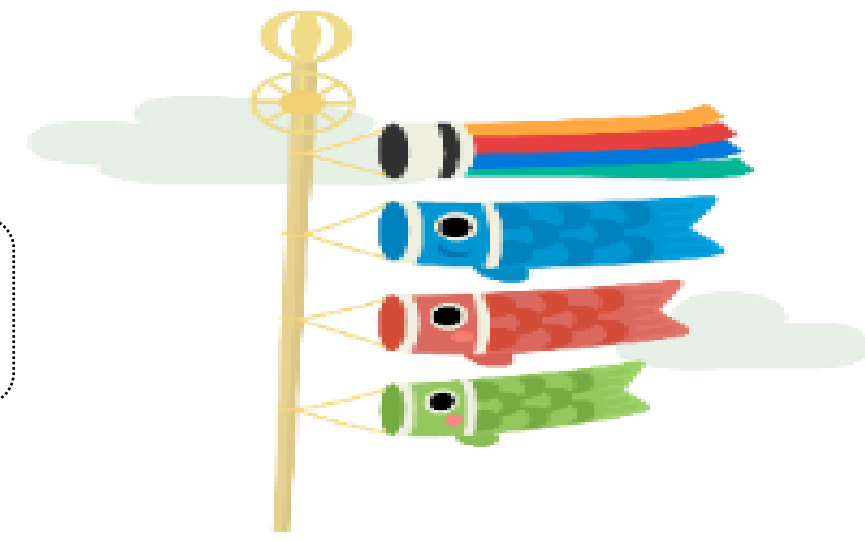


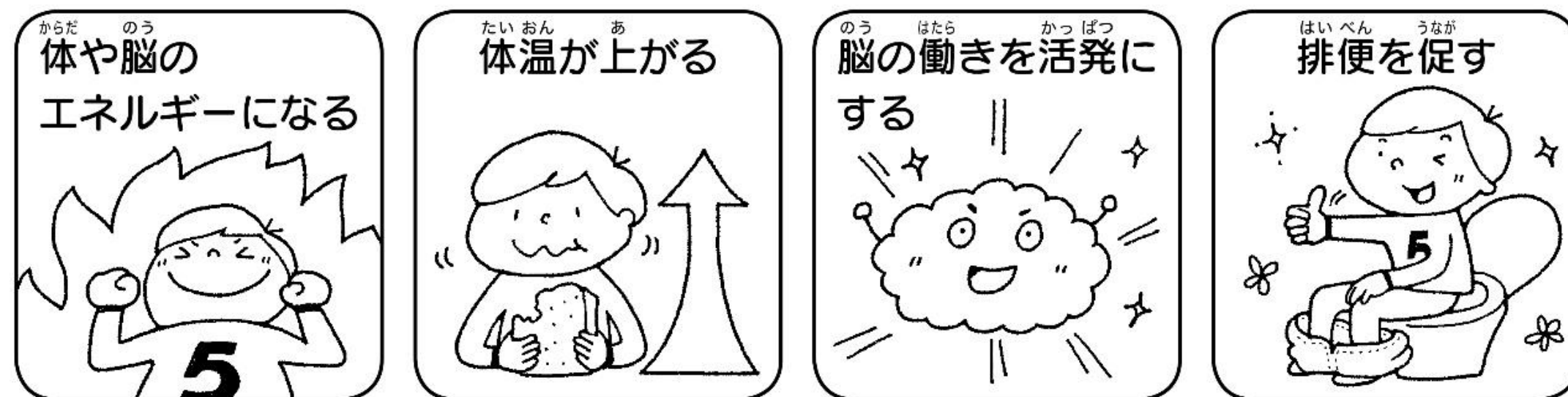
～食事は落ち着いて、よくかんで食べましょう～

おうちのひとといっしょにみてくださいね！



新年度が始まって1か月たちました。新しい学校生活にも慣れてきましたか？
5月は環境が変わったことによる疲れが出るころです。早寝・早起きを心がけ、
朝ごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

…………… 朝ごはんの効果 ……………



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

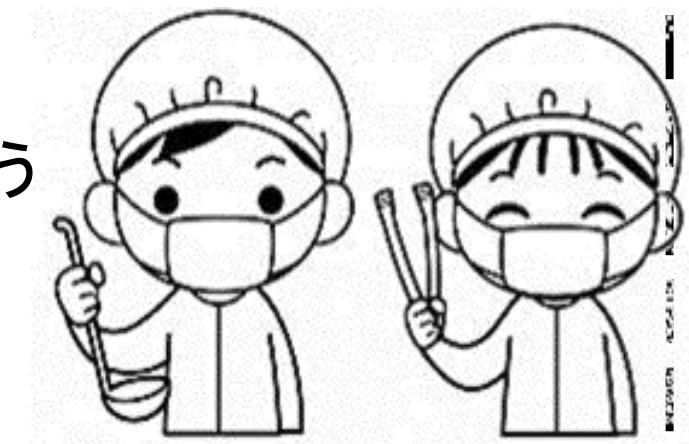
朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

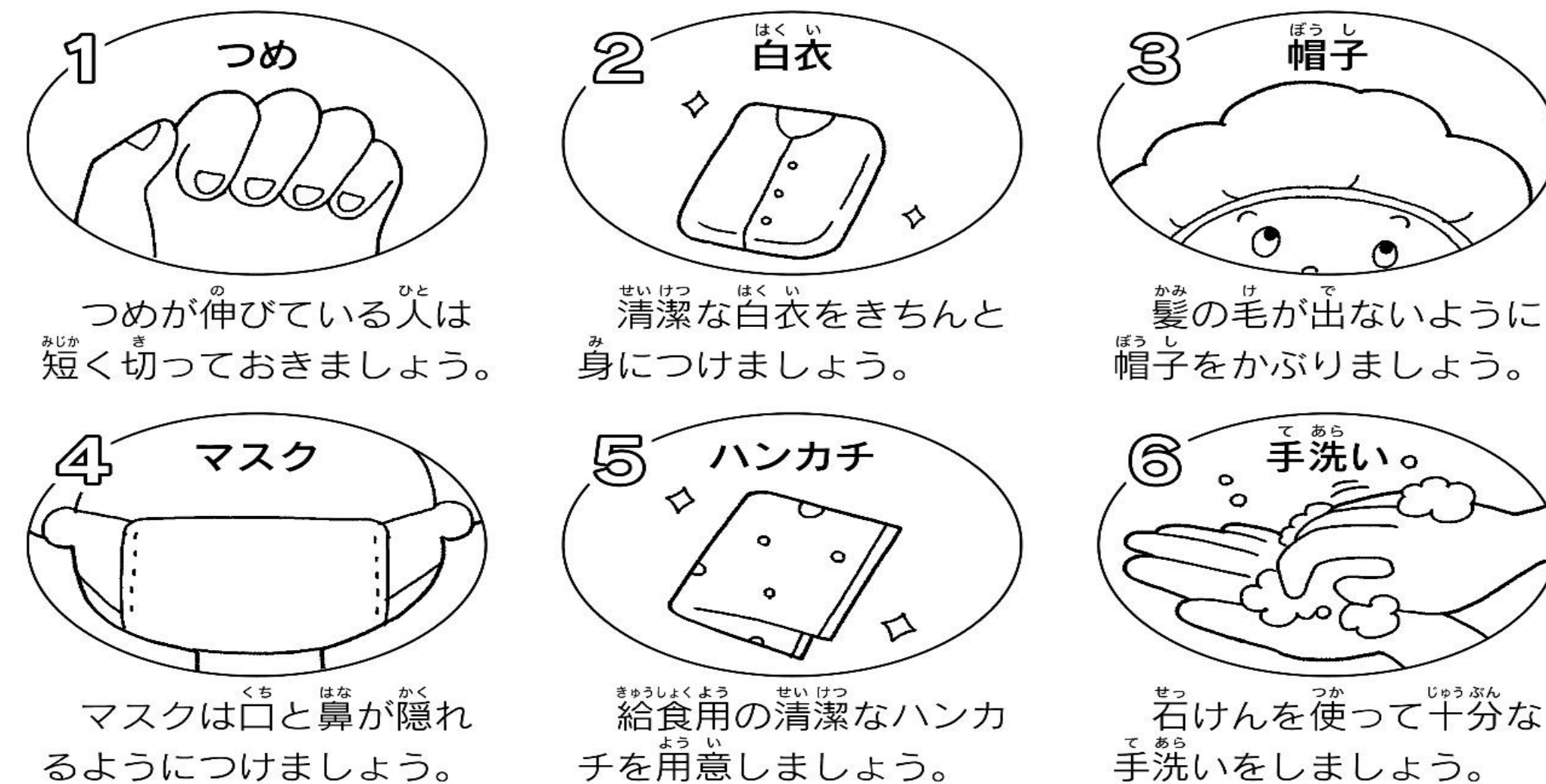
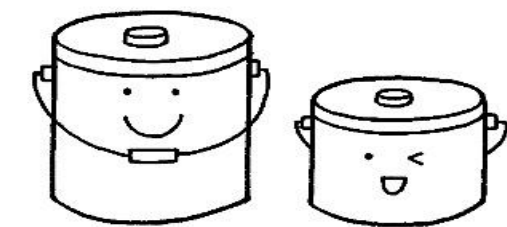
今月の給食目標 「給食の仕事を手際よくしよう」

- よい姿勢で静かに待つようにしよう
- 自分の仕事を知り、手順よく配ぜんしよう
- 正しい食器の置き方をおぼえよう



給食当番の身支度・準備 ⑥つのポイント

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。



安全にすばやく！ 給食の準備をすること

- 給食当番はしゃべらずにすばやく身支度をしよう
- 衛生面に気をつけて1人分の適量を盛りつけよう
- 当番以外の人は配ぜんが済んだら座って待とう

