

EAT通信 5月

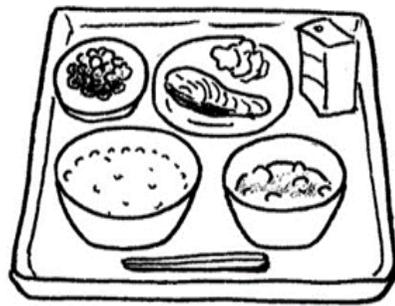
令和3年 (2021)
和歌山市立小倉小学校



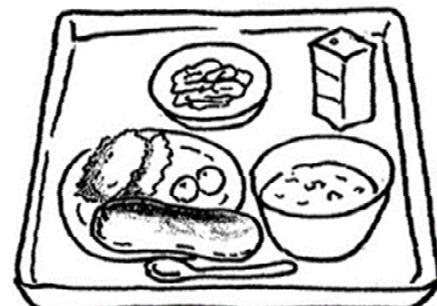
新しい学校生活にも慣れてきましたか？5月は4月からの緊張感がとけ、疲れが出やすくなっています。早寝早起きなどの生活リズムを整え、朝食もしっかり食べて元気に過ごしましょう！



正しい食器の置き方

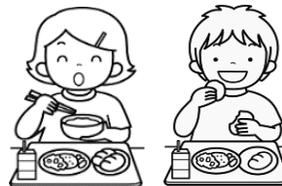


ごはん給食の場合



パン給食の場合

新しいクラスになって1か月です。新しいお友達と楽しく給食を食べるためには、食事のマナーを守ることも大切です。食器を正しく置いて食べることはマナーの基本です。



今月の目標 「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ましょう。
- 自分の仕事を知り、手順よく配膳しよう。
- 正しい食器の置き方をおぼえよう。

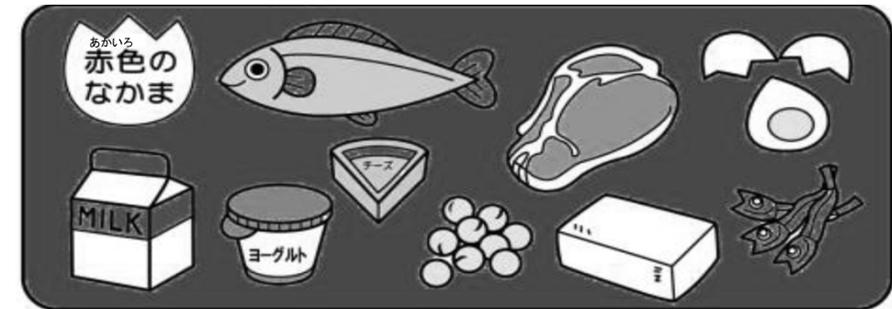


3つの食べ物のはたらきを知ろう

食べ物は、働きによって大きく3つに分かれます。それぞれのなかまからバランスよく食べることが大切です。

- 「赤色のなかま」・・・ おもに体をつくるもとになる
- 「黄色のなかま」・・・ おもにエネルギーのもとになる
- 「緑色のなかま」・・・ おもに体の調子を整えるもとになる

給食の献立は 赤・黄・緑 がそろっています！



～食事は落ち着いて、よくかんで食べましょう～