

5月給食たより

令和4年5月号
桜川市学校給食センター

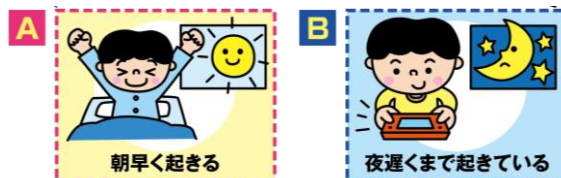
新学期が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にも慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

朝ごはんクイズ 正しいのはどっち？

朝ごはんについてのクイズです。
AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1 朝ごはんを食べるために何をすればいい？



Q3 朝ごはんを食べた子はどっち？



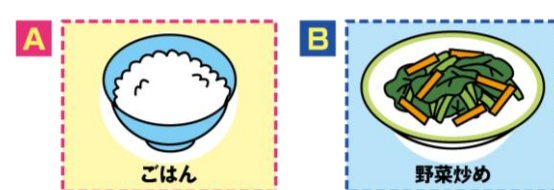
Q5 パンと牛乳とあと何を食べたらバランスがよくなる？



Q2 朝ごはんを食べると体温がどうなる？



Q4 脳のエネルギーになる食べ物はどっち？



家族で取り組んでみませんか？

早起き・早寝・朝ごはん



何問正解できたかな？
1日の食事では一番大切な朝ごはん。全員が食べて1日をスタートしよう。

- Q1...A 夜遅くまで起きていると朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられません。
Q2...B 眠っている間に下がった体温がもとどり、元気に動くことができます。
Q3...B 朝ごはんを食べると朝のうちにウンチが出て、スッキリします。
Q4...A 脳のエネルギーになるブドウ糖は、ごはんやパンなどに多く含まれます。
Q5...A 体をつくるもとになるたんぱく質(たまご)と、体の調子を整えるビタミンや無機質(野菜)をプラスするとバランスが良くなります。

食器を正しく置こう

食事をする時、食べ物の入った食器を食べやすいように並べますが、その置き方には決まりがあります。給食では基本的に、ご飯やパンなどの主食を左、汁ものを右にし、奥におかず(右が主菜・左が副菜)、牛乳を置きます。

おかず
(副菜・主菜)

ごはん・パン・
めん(主食)



牛乳

汁もの
煮物

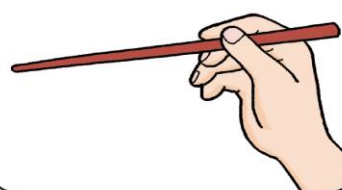
食器の持ち方レッスン！

おわんの持ち方に気を付けましょう。指をへりにひっかけたり、親指を中に入れたりする持ち方は、器が安定しにくく、料理をこぼす原因になります。親指をおわんのへりにかけ、残りの4本で底を支えるようにすると綺麗です。4本の指をそろえると器が安定します。



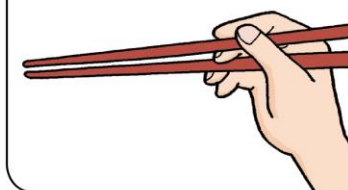
基本のはしの持ち方

1



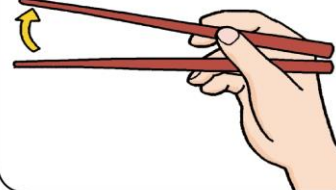
上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。

2



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

3



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

上手に持てたら、
素敵ですね。