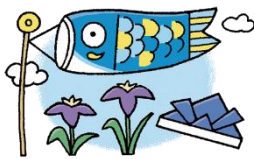


5月 給食だより

令和6年5月号
桜川市学校給食センター



新学期が始まって1か月がたち、若葉のきれいな季節になってきました。新しい生活にも少しずつ慣れてきましたか？5月の連休明けは疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。生活リズムを整え、食事をしっかりとって、元気な心と体で、暑い夏を迎える準備をしましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

家族で早寝・早起き・朝ごはんを実践して元気に健康に過ごしましょう！！

食器を正しくおこう！

おかず
(副菜・主菜)



牛乳

ごはん・パン・めん(主食)

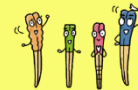
汁もの
煮物

食事をする時、食べ物が入った食器を食べやすいように並べ、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。

正しい食器の置き方を覚えて、毎日の給食で実践してみましょう！！

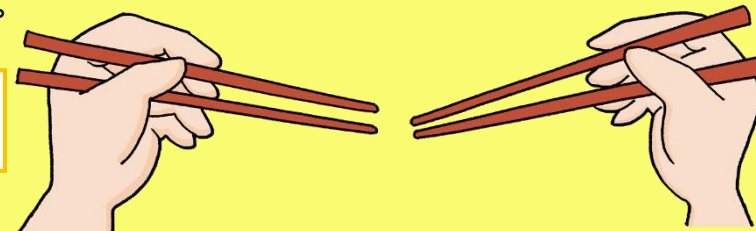
正しいはしの持ち方

子どもたちは、身近に正しいはしの使い方をしていないおとながいると、自然にそのはしの使い方を学んでいきます。



家族で食事をする時に、はしの持ち方やはしの使用方法を確認しあってはいかがでしょうか。

左きき



右きき

いろいろな使い方ができる はし

はしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。正しく持って使いこなしましょう。

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きれいです。4本の指をそろえると器が安定します。