

5月給食だよ

令和6年 5月9日
江戸川区立大杉第二小学校

新学期が始まって1か月が過ぎました。1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子が伺えます。

5月は気温が上がり、暑い日もあります。4月からの疲れが出やすくなるので、食事と睡眠をしっかりと、心と体の調子を整えましょう。



こんげつ もくひょう
今月の目標

食事の衛生について気を付けましょう！

感染症・食中毒予防の基本！



正しい手洗い方法を確認しよう

1 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする

2 手の甲を伸ばすようにこする

3 指先、爪の間を念入りにこする

4 指の間を洗う

5 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う

6 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い〇部分は念入りに！
爪はあらかじめ短く切っておきましょう

給食は残さず食べなくちゃいけないの？



学校給食の食事内容について



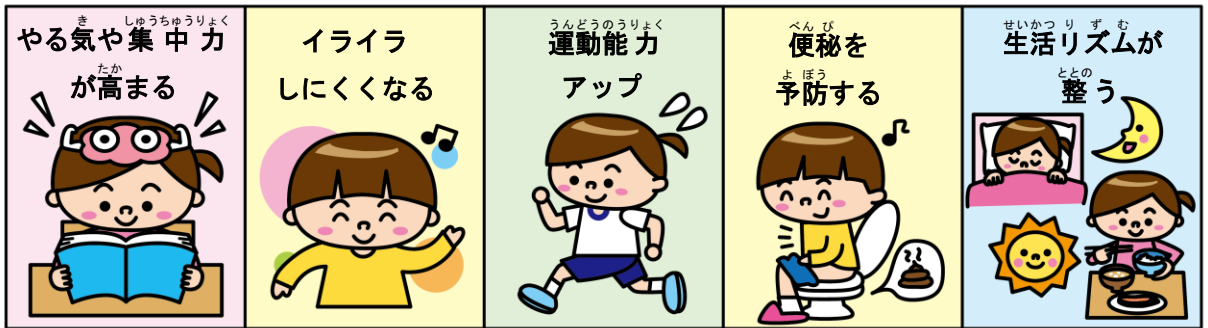
学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。少しずつ慣れていきましょう。

スギニ^{たいいくたいかい} 体育大会の練習^{れんしゅう}がんばっています！

5月18日（土）のスギニ体育大会にむけて本格的に練習が始まっています。
 元気に体を動かすために、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に
 「朝ごはん」は重要な役割があります。食べる習慣がない人も、食べやすいもの
 を選んで、エネルギーを補給しましょう。

朝ごはんの効果



元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん

栄養バランスも意識しましょう



夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



体育大会前日の食事は、炭水化物（ご飯・パン）を中心にして、脂っこいものはさけましょう。当日は早起きをして、消化の良いものを食べます。エネルギーを満タンにしておきましょう。

