

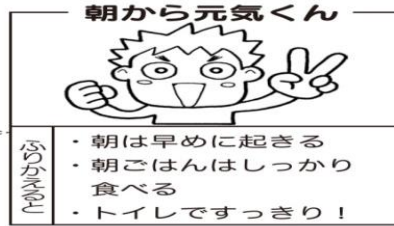
5月の目標

給食

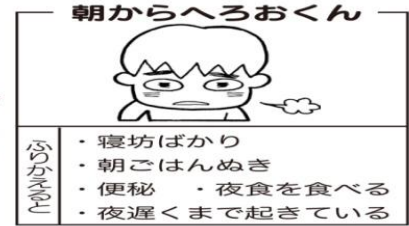
朝ごはんをしっかり食べましょう

片付け

ワゴンをじょうずにかたづけましょう



VS



たとえば、昨日の夕食を夜8時に食べ終えたとして、朝ごはんを食べなかったとしたら、給食時間まで16時間栄養が体に入ってきていません。朝ごはんをぬいてしまうことは、大事な忘れ物をしているのと同じです。免疫力が下がり体調を崩してしまう原因になります。

毎朝しっかりと赤・緑・黄色の食べものをそろえた朝ご飯を食べて、「朝から元気くん」で登校しましょう。

6月には、運動会があります。運動量が多くなるほか、気温や湿度の上昇で体調を崩しがちです。体調管理のために、1日3食（特に朝食を）しっかりと赤・黄・緑の食べものをそろえましょう。それと熱中症対策で水分補給もしっかり行いましょう。

衛生的な配膳で、安心安全な給食時間にしよう！

コロナほかインフルエンザ・溶連菌など大勢での食事時間は、まだまだ感染対策が必要です。衛生的な配膳や片づけをして、衛生に気をつけながら給食を行います。

○給食準備をする前に、換気をします。

○当番は、白衣・帽子・マスクをして衛生的な身支度をし、ていねいな手洗い・アルコール消毒をします。配膳台は、教室後方に準備をします。

○当番以外の児童も全員マスクをつけて、ていねいな手洗いをした後アルコール消毒し、準備をします。配膳台に並ぶときには、間隔をあけて数名（班ごと）が静かに並びます。

○班にせずに黒板に向かって前向きの席のまま、静かに給食を食べます。

お願い

① 清潔なハンカチを給食用と普段用（通常の手洗い・汗拭き用）と2枚持たせてください。

② 白衣は金曜日に当番が持ち帰ります。ほかの洗濯ものとは分けてネットなどに入れて洗濯をお願いします。香りの強い柔軟剤の使用は避けてください。簡単で結構ですのでアイロンがけをしてください。（アイロンがけで、加熱除菌ができます。）

※食事の時やマスクをはずしているときは、ご家庭でも衛生を心がけ感染予防をしましょう。

亜鉛の不足は、さまざまな健康障害を引き起こします！



亜鉛は、左の図のような食品に含まれていますが、子どもたちの苦手な食品も多いです。インフルエンザやコロナ感染などで食欲が落ちると、不足が懸念されます。

亜鉛は健康に欠かせないミネラルのひとつで、300種類以上の酵素を活性化するのに必要なミネラルです。細胞の分裂やたんぱく質を合成するのを促進する働きがあります。亜鉛が不足すると、細胞の分裂や新陳代謝がうまくいかなくなったり、不調の原因になったりします。

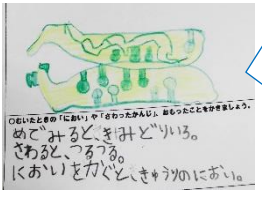
亜鉛不足の障害のひとつが味覚障害です。舌の表面に食物の味を感じる「味蕾」がありますが、細胞分裂がさかんな組織なので、亜鉛が不足すると味蕾が減少することで「味覚障害」が引き起こされます。

また、成長期の子どもたちにとって身体の各所で新陳代謝が行われています。亜鉛不足で新陳代謝がうまくいかないのは、成長期にとっては大きな損失です。小さい学年のうちから、何でも好き嫌いなく食べられる子に育てましょう。

1 学期は、食に関わる体験を増やします！

学校では種や苗を植える生活科や理科の授業があります。植物の生長を観察することで自然科学や収穫の体験を増やすことで、子どもたちは食べものに興味関心を抱き、好き嫌いをなくすきっかけにもなります。是非ご家庭でも、家庭菜園などで子どもたちの体験を増やしていきましょう。体験は予習復習の効果大です！
給食では授業と連携し、下のような体験学習をします！

1年生…えんどう豆のさやむき (5月13日)



初めての体験です。グリーンピースが出てくると歓喜の声が…

2年生…そら豆のさやむき (6月)



「そらまめくんのベッド」の読み聞かせの後にさやむきをすると…「ベッドは本当にふかふか」観察カードも上手に描けます。今年のカードも期待大！

3年生…とうもろこしの皮むき (7月)



皮むきの後は、一句読んで夏を表現します！

