



5月給食だより

令和6年4月30日
江戸川区立大杉小学校
校長 藤田 暁美
栄養士



生活リズムを見直そう



新緑が目に鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようです。給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られてきました。

新年度が始まって1か月がたちましたが、お子さんに心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられない、日中ボーッとする、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

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>風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触るのはやめましょう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

5月の給食目標
準備・片付けをていねいにしよう！

だんだん準備・片付けが早くなってきましたね。早く終わっている分お皿を乱暴に片付けたり、スプーン・フォークを曲げてみたりしてないですか。給食で使っているものは、1年生から6年生・先生、みんなで使うものです。お皿は乱暴に使うと割れてしまいます。ご飯の入っているバットやスプーンの入っている食缶も慌てて置くとこぼれてしまい、火傷などのケガをしてしまう事もあります。

急いで準備することも大切ですが、落ち着いて準備・片付けをしましょう。そして改めて、給食の決まりを確認し、みんなで楽しい時間を過ごせるようにしましょう。

給食の決まり・食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱きましょう。</p>

食育ニュース

1年生も給食が始まりました！

1年生は、10日から給食が始まりました。給食が始まる前に給食の準備や白衣の着方、お盆の持ち方など練習をしました。よく話を聞いてくれており、給食が始まると話していたことを思い出しながら給食をもらっている姿が見られました。「重いよ」と言いながらも、席まで持って行く姿も見られました。



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。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。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られるようにさせたいと考えています。

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お子さんもいると思います。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、長い目で見守ってほしいと思います。

★協力して準備をし、食べる時間を長く
とれるようにすることが大切です。



★楽しい雰囲気食べると、
よりおいしく感じます。

