



5月給食たより

令和3年度 5月
邑楽町立学校給食センター

木々の緑がまぶしい5月、新しい学年がはじまり1カ月が経とうと
しています。新しい学年、学校生活に少しずつ慣れている最中
です。ね。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて、健康な心と
体をつくりましょう。



今月の給食目標

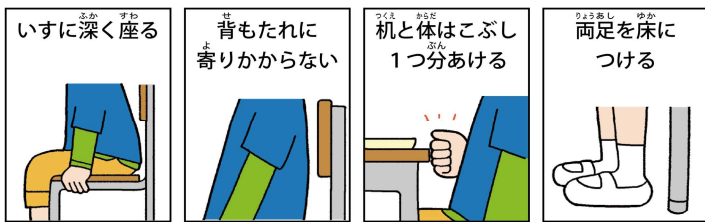
食事のマナーを身につけよう

食事のマナー(姿勢とはしについて)

背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント



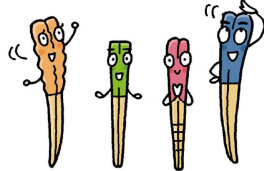
身近なおとなが見本に

食事マナーを身につけることは、家族で楽しく
食べるために大切なことです。また、子どもは
おとなの姿をよく見て

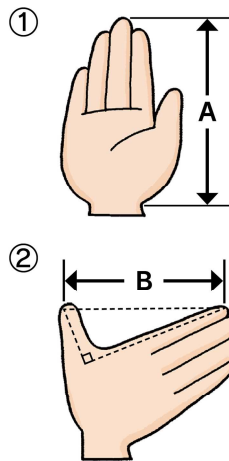
います。
おとなも日頃の食
事マナーをチェック
してみましょう。



はしの長さ チェック



みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？
自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算でき
るので確認してみましょう。



はしの長さの計算方法

- ① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2
- ② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5

※①と②のどちらで計算しても構いません。

まいとし 毎年、幼稚園の年中・年長
さんを対象に「はし」の持ち方
の練習をしています。

はしは、間違えた持ち方を覚えてし
まうと、なかなか直すことが難しい
ので、小さい頃から身につけられ
るようにご家庭でも練習してみ
てください。



しっかりと朝ごはんを食べるこ
とが理想ですが、朝ごはんをど
うしても食べられない人は、
牛乳をコップ1杯から
始めてみましょう。慣れてきた
らバナナを1本プラスしたり、
ゆで卵を食べたりと品数を
増やしていきましょう。

朝食で3つの スイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエ
ネルギーや栄養素を補給するこ
とができるので、午前中に元氣
に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている
炭水化物は、体内でブドウ糖に
分解され、脳のエネルギー源に
なります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動
いてうんちがたくなるような
仕組みになっています。朝食を
とってうんちを出しましょう。