

4月食育だより

令和2年 4月号

鯉ヶ沢町立学校給食センター



こんなことに気をつけてほしいな!

「食べるときのやくそく」きちんと守って、いただきます!



食べる前には
手をあらおう。

あいさつをきちんとすると きもちいいね。



食べてすぐ
ごくと
おなが
ビックリ!!



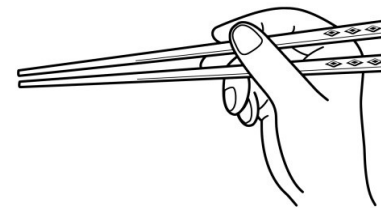
食わずらいは
やめようね。
にがてな食べ物も、
ひと口チャレンジ
してみてください!



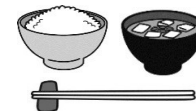
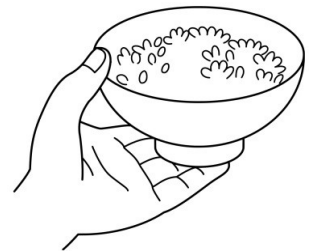
しせいよく
食べよう。



はしの正しい持ち方



茶わん・汁わんの
正しい持ち方



感謝の心をあらわす和食のマナー

和食の食事のマナーには、自然の恵みやその他のいろいろなことを大切に思う気持ちが込められています。

たとえば、「いただきます」のあいさつには、命をいただく動物や植物への感謝の気持ち、また、「ごちそうさま」には、食事をつくるために、食材を育てたり、運んだり、調理したりしてくれる人たちへの感謝の気持ちが込められています。

食べる時のマナーには、一緒に食事をする相手にいやな思いをさせないように美しく食べることや、食べやすくするなどの意味があります。毎日の食事ですにつけたいものですね。



ご入学・ご進級おめでとうございます。新入生のみなさんは新しい学校生活の始まりに、在校生のみなさんは学年が一つ上がり心機一転、やる気に満ちていることと思います。

学校給食は、成長期にあるみなさんの心と体の健康や発達のため、旬の食材を取り入れ、栄養バランスを考えて作っています。また、行事食や郷土料理、お楽しみ献立など、バラエティーに富んだ給食を提供していきますので、楽しみにしててくださいね。

心を込めておいしい給食作りに
取り組んでいきます。
1年間よろしくお祈りします!



よい生活リズムをつくるう!

よい生活リズムをつくと、1日を元気に過ごすことができるよ!

わるい生活リズム

よい生活リズム

夜おそくねる

早くねる

体や脳が栄養不足で、体がだるかったり、頭がボーッとしたりイライラして勉強に集中できない。

体や脳に栄養がゆきわたり、体も頭もスッキリし、元気に活動でき、勉強に集中できる。

朝食を食べない



おそく起きる

朝食を食べる



早く起きる

自分の生活リズムはどつちかな? 見直してみようね