



5月 給食だより

笠岡市学校給食センター

◆おうちの人と読みましょう



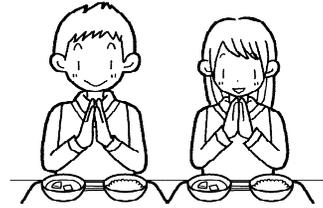
新緑が美しい季節となりました。新学期が始まり、1か月が経ちました。新しい学年の生活にも慣れてきた頃でしょうか。普段の食事を振り返りながら、今月は「食事のマナー」について考えてみましょう。

食事のマナーを守って、楽しく食事をしよう！

○心を込めて食事のあいさつをしよう

野菜や魚、肉など、食べ物の命をいただいています。

感謝の心を込めて「いただきます」と「ごちそうさま」を言いましょう。



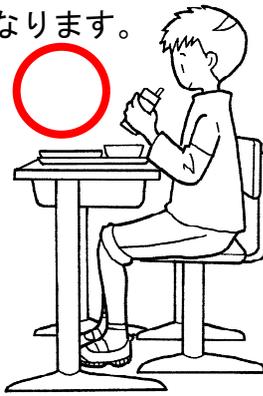
○姿勢よく食べよう

背筋を伸ばし姿勢よく食べることは、見た目が美しいだけでなく、食べ物の消化もよくなります。

肘を付く

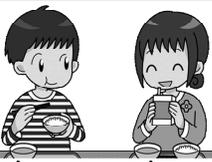
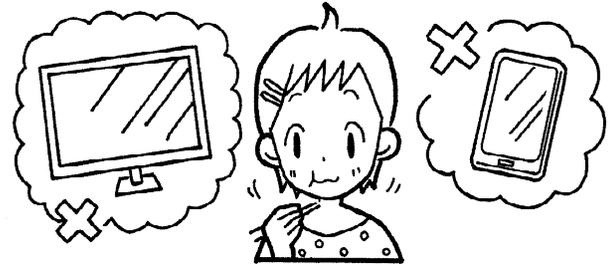


足を組む



○食事中はテレビ・スマホを控えよう

テレビやスマホはお休みして、料理を味わって食べましょう。



ほかにも、どんなことに気を付けたら、楽しく気持ちよく食事ができるか、考えてみましょう。

あさ 朝ごはん



5月は気候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休みの日にも3回の食事をしっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。

朝ごはんの効果

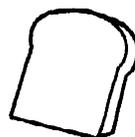
- ★脳のエネルギーになり、勉強に集中できる
- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★排便を促す



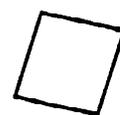
朝ごはんの準備にチャレンジ！

家にあるもので、簡単な朝ごはん作りにチャレンジしてみましょう。

パンの上にチーズやレタス、ハムなどを重ねるだけで、朝ごはんができます。



パン



チーズ



レタス



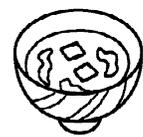
ハム



ごはん



納豆



みそ汁