



食育だより

平成24年5月 7日
城山東小学校

新学期もスタートし、少しずつ新しい学校生活に慣れてきましたか？
新しい学年、新しい教室で気持ちも新しくなってわくわくしてきますね。
規則正しい生活を送ることを心がけて、この1年を元気に過ごしましょう。



給食で学ぶこと

楽しく会食することにより、良い人間関係をつくること。
手洗いやうがい、食事前の準備などから衛生面に気を付けること。
食べ物を大切にし、給食に関わる人たちに感謝する心を育てること。
日本の昔からある伝統料理などから、郷土への関心を深めること。



今月の野菜 アスパラガス

アスパラガスは春から夏にかけてたくさんとれて、茎菜類という（クキ）を食べる野菜の仲間です。他には、ネギ・セロリ・たけのこ・ふきなど、この仲間はどれも食物繊維がたくさんあるのが特徴です。食物繊維はお腹の中を掃除したりします。

給食のきまりを守ろう



- ・給食を食べる前にはせっけんで手をきれいにあらいましょう。

- ・給食当番はみじたくを整え、協力して準備をしましょう。給食当番以外の方は、席について静かに待ちましょう。



- ・食事の前に「いただきます」のあいさつをしましょう。
- ・食事のマナーを守っていただきましょう。
- ・よい姿勢で食べましょう。
- ・よくかんで食べましょう。
- ・口に食べ物が入ったままおしゃべりをしないようにしましょう。
- ・食事中は立ち歩かないようにしましょう。
- ・残さないようにいただきましょう。
- ・食事の後に「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



いただきます



- ・残ったものは、食缶や決められた容器に戻しましょう。
- ・ごみは決められたところにすてましょう。

