



令和7年度5月号

宇都宮市立清原南小学校

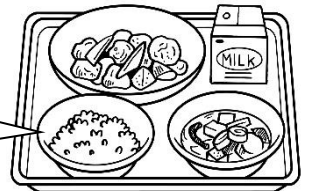
進級・入学から約1カ月が過ぎました。新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。

5月はゴールデンウィークがあり、気温の変化も大きいため、体調も崩しやすくなります。毎日元気に過ごすためにも、健康な体づくりを目指して生活しましょう。そのためには、早寝・早起きや運動はもちろん、食事内容も大切です。いろいろな食品を組み合わせて食べる目安となるのが、食品分類(赤・黄・緑)です。これら3色を、偏りなくバランスよく食べることによって丈夫な体を作る基盤ができます。みなさんも3つの色の食品を覚え、いろいろ組み合わせて食べましょう!

あかきみどりのたべもの



学校給食の献立は『赤・黄・緑』がそろっています。



血や肉など体をつくるもとになります。

(肉、魚、卵、牛乳・乳製品、豆・豆製品、海藻など)

力や熱などのエネルギーのもとになります。

(米、パン、めん類、いも類、油、さとうなど)

体の調子をととのえます。

(野菜、果物、きのこ類など)

清潔な恰好で配膳できていますか?

給食の時間にクラスをのぞいてみると、身支度がきちんとできている児童が多くみられる一方、髪の毛が三角巾から出ていたり、エプロンの紐がきちんと結べていない様子も見受けられます。

ご家庭でも、三角巾やエプロンをつける練習をしたり、給食当番の日は身支度のしやすい髪形にしていただくとご協力よろしくお願いいたします。

長い髪は縛りましょう

前髪や横の髪もしっかり入れましょう

