



あざやかな若葉の緑があふれる時期となりました。でも、季節の変わり目は気温の変化も激しい時期です。体調をくずさないよう、気をつけましょう。朝ごはんを毎日食べて登校しましょう。

～頭や体に目覚めのスイッチ～

あさ
朝ごはん



ぎゅうにゅう

牛乳パックのリサイクルについて

宇都宮市では環境にやさしい取り組みを推進しています。牛乳パックを捨てると「燃えるゴミ」になってしまいますが、洗って、開いて、かわかしてリサイクルするとトイレットペーパーなどの「資源」に生まれかわります。給食の牛乳パックも準備ができた学年からリサイクルを始めています。（食物アレルギーの関係でリサイクルをしない学年もあります）

牛乳パック **6** 個 <1000ml> が
トイレットペーパー **1** 個に生まれかわります！

給食の牛乳パックは
(200ml) 約18個



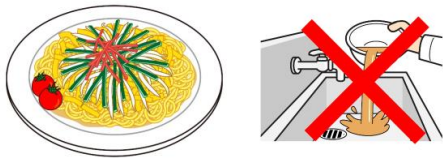
今話題のSDGs（持続可能な開発目標）ですね！ちょっとめんどくさいけど…身近なところから、環境にやさしい取り組みを始めてみましょう。

きゅうしょくしつ こうじ ともな べんとうじさん 給食室工事に伴うお弁当持参について

うつのみやしんない しやうちゆうがっこう じゅんぱん こうじ はい
宇都宮市内の小中学校が順番に工事に入って、5月30日から本校給食室が工事に入ります。保護者の皆様には大変お手数をおかけいたしますが、5月30日から6月16日（予定）までお弁当の持参をお願いします。忙しい毎日の食事…お弁当まで…とても大変かと思ひます。カット野菜や温めてすぐにお弁当のおかずになるものなども使ひて、14日間、なんとか乗り切りましよう！

べんとう きやうしつ なか ほかん きかんちゆうあつ よそう あつ
お弁当は教室のかばんの中で保管します。期間中暑いことが予想されます。暑いときにはエアコンをつけたままにしますが、保冷材や保冷バックを使ひて温度を適切に保てるようにお願ひします。教職員も含めると580人くらいの人がお弁当を持てきます。ごみの持ち帰りや水道場の使ひ方などを児童の皆さんに説明しました。お子様と一緒に確認していただけたらと思ひます。

・汁を捨てるなど水道場を使ひうものは持てこない



・料理されているものを買ひて持てきてもいいですが、ファーストフードやお湯が必要なもの・レンジ加熟が必要なものなどはやめる。

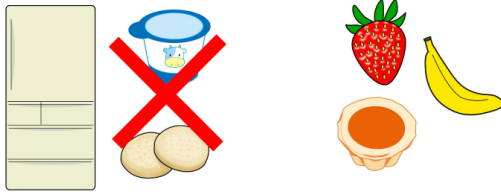


・登校途中で買ひ物をしない。



・持てきた物は皆に分けない。自分の分だけ持てくる。

・デザートは学校で出るような果物・ゼリーなどにしましよう。



・自分でおかずを一品作ったり、弁当箱につめるなど、何かお手伝いをしましよう。

・気をつけてほしいこと



・保冷剤・保冷バックを使ひて、温度を適切に保てるようになよう。

しょくじ
♡食事のマナー♡

☆じょうずな食べ方をしよう☆



食べる前の「よい姿勢」は、さあ！食べよう!!という心の準備にもなります。
 食べる前のよい姿勢は、もりもり食べるぞ!という気持ちをつくっていくことにもなります。よい姿勢で、また、食器やおはしも正しく持って食べましょう。

ついつい
こんな姿勢に
なっていませんか？

ひじつき型



そりかえり型



あし
足くみ型



たてひざ型



しょっき も かた
食器の持ち方



おはし も かた
おはしの持ち方



姿勢が
よくないと……

- ①胃のはたらきがわるくなる。
- ②食べる気がなくなる。
- ③まわりの人がいやな気持ちになってしまう。

<交互食^{こうご}べ(三角食^{さんかく}べともいわれます)>



ごはん→おかず→汁物^{しるもの}→ごはん…というふうに交互^{こうご}に食^たべていき、ほぼ同時に食^たべ終わる食^たべ方^{かた}です。ごはんだけ、おかずだけ、など、一品^{ひとしな}ずつ食^たべる「ばっかり食^たべ」ではなく、まんべんなく食^たべ、栄養^{えいよう}をバランスよくとることができる日本^{にほん}の食^たべ方^{かた}です。

さらに、交互^{こうご}に食^たべると、ごはんとおかずが口^{くち}の中で混^まざる口中^{こうちゅう}調味^{ちようみ}という食^たべ方^{かた}にもなり、口^{くち}の中でいろい^ろろな味^{あじ}を楽しむことができ、味覚^{みかく}の発^は達^{たつ}にもよいといわれています。

デザートはなるべく最後^{さいご}に食^たべます。

