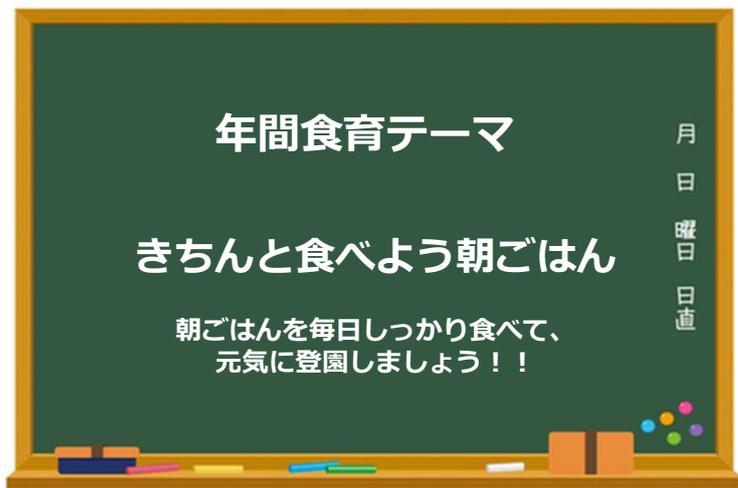


5月の給食だより

新緑の青菜

新年度から1ヵ月が経ち新しい生活にも慣れてきたころでしょうか？
給食もまだ新しい環境に慣れなかったり、学年が上がり食べる量が増えたことでなかなか食べるのが難しい子もいると思います。少しずつでも好き嫌いなく、いろんな食材を食べてもらい、楽しい給食の時間を過ごしてもらいたいです。



食事のマナーを習慣づけよう

見た目はもちろん、食べ物の消化においても食べる時の正しい姿勢は大切です。食事中にマナーのことを厳しく言われ続けると「楽しい食事の場」が「注意される場」になってしまい、食べることへの意欲がなくなってしまいます。「楽しい雰囲気の中で食べる」ことが大切です。

- あいさつをする ……いただきます。ごちそうさまでした。は必ず身につけておきたい食事のマナーです。
- 座って食事をする ……席を立ててふらふらしたり、食事中にひじや頬づえをついたり、食べものや食器で遊んだりしないで落ち着いて食べましょう。
- 背筋を伸ばして食べる ……背中を丸めて食べると消化不良の原因にもなります。背筋を伸ばして食べましょう。
- 三角食べをする ……ごはん、主菜、副菜、を順番に食べていく食べ方で料理を均等に食べることができ、栄養もバランスよく摂取できます。

このポイントをおさえて楽しく食事をしましょう。



5月5日 子どもの日

5月5日の子どもの日には、こいのぼりを立てて武者人形を飾り、ちまきと柏餅を食べますね。ちまきにはちまきを毒蛇になぞらえて、それを食べることで免疫力が付き悪病災難の憂いを除くという意味があります。また、かしわもちにはカシワの木には新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められています。子どもの健やかな成長を願う気持ちは今も昔も変わらないですね。

今月も最後までご覧いただきありがとうございました。