

きゅうしょくだより

# ぱくぱく



まいつき 毎月19日は しょくいく 食育の日

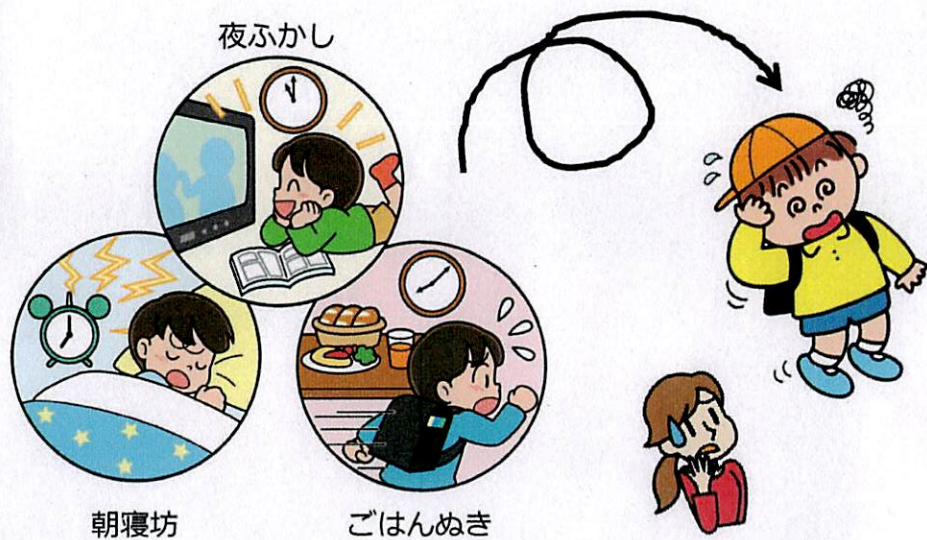
平成28年5月9日

東葛城小学校

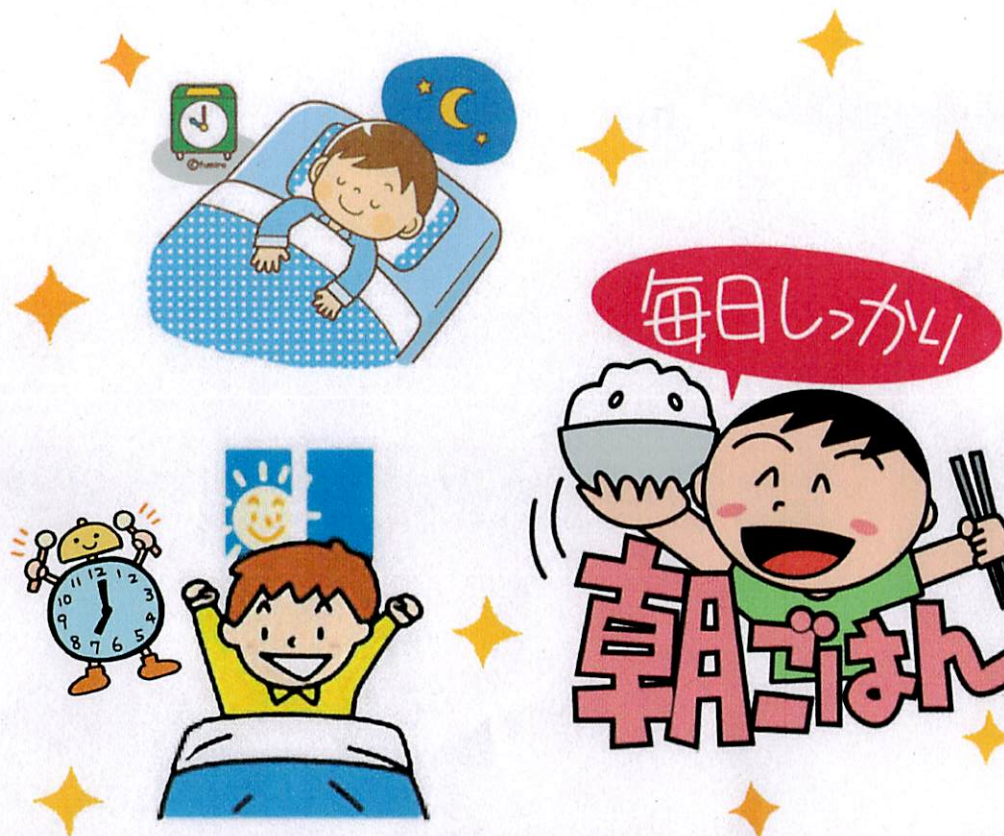


ゴールデンウィークで、お休みがたくさんありましたね。みんな、楽しく過ごせたことと思います。

でも、お休みの日は、いつもより夜ふかししたり、朝ねぼうしてごはんを食べなかったり、おやつやジュースを食べすぎたり飲みすぎたり・・・生活が不規則になりやすいです。そんな生活リズムのまま学校が始まると、疲れやすく、体調を崩してしまうこともあります。それは大変！

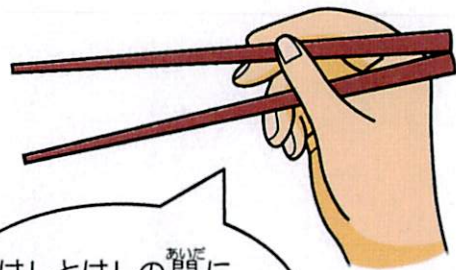


きそくただ 規則正しい生活には、「はやね・はやお・あさ」を守ることが大事です！夜は、おそくても10時までには寝て、朝も7時までには起きましょう。朝ごはんは、パンかごはんを中心に、しっかり食べましょうね！

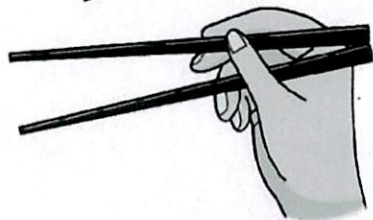


5月の目標  
 食事のマナーを身につけよう  
 ~~~はしづかい~~~

★正しいおはしの持ちかた

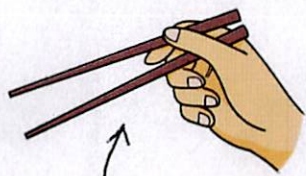


動かすのは、上の  
はしだけだよ。



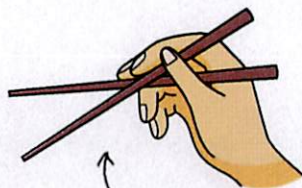
はしとはしの間に  
中ゆびが入ってい  
るかな？

★正しくないおはしの持ちかた



ひとさしゆびが  
間に  
入って  
いるよ

ものを  
はさめ  
ないね



はしとはしが  
まじ  
わっているよ

おはしは日本の食文化です。  
 正しく使えるようになりましょうね！

毎月19日は食育の日  
 給食のひみつ

毎日、4時間目くらいの時間になると、給食室から  
 いいにおいがただよってきますよね。お腹すいた～！  
 給食まだかなあ、とみんなが思っているころ、ひと足早  
 く、給食を食べている人がいるのです・・・。

クイズ

学校で一番最初に給食を食べるのは、誰でしょう？

(給食室での味見は別です)

- ① 保健室の先生    ② 校長先生    ③ 家庭科の先生

できあがった給食は、最初にこの先生が食べて、味付  
 けはおいしいか、量や盛り付けは良いか、食材は安全か  
 どうか、を確認します。これを「検食」といい、検食が  
 終わらないと、みんなは給食を食べることができませ  
 ん。検食のおかげで、安心して給食を食べることがで  
 きるんですネ！

クイズのこたえ ②