



5月 給食たより



令和6年度4月

小出学校給食センター

今月の給食目標

正しい食事マナーを身に付けよう!

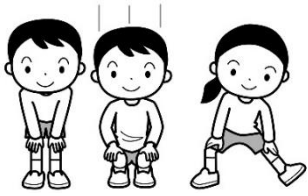
新年度が始まって3週間が経ちました。新しい環境に慣れてきたころだと思えます。

みなさんが楽しみにしている給食は、クラスの仲間と食べるため、みんなで協力する必要があります。おいしく楽しい給食の時間になるように、『正しい食事マナー』を覚えて、一人ひとりがマナーを守れるように心がけましょう。



給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱いましょう。</p>



もうすぐ運動会！

うんどうかい
～元気にからだを動かすために～

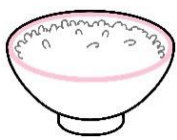


とうしつ ビーワン ちから はっき 糖質＋ビタミンB1で力を発揮！

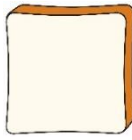
からだを動かすもとになる糖質は、エネルギー源として体の中のためにためておくことができます。

この糖質を効率よくエネルギー源に変えてくれるのが、ビタミンB1という栄養素です。糖質と一緒にとると、体の動きがよくなります。

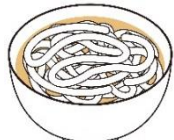
とうしつ 糖質を多く含む食品



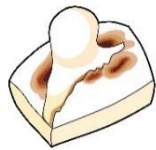
ごはん



パン



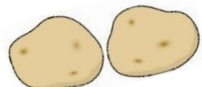
めん



もち



マカロニ



じゃがいも

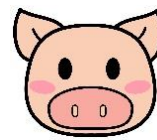
はるさめ



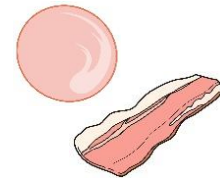
ビーフン



ビーワン ビタミンB1を多く含む



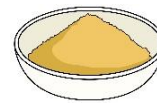
豚肉



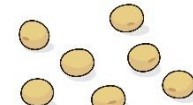
ハム・ベーコン



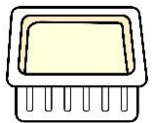
ごま



きなこ



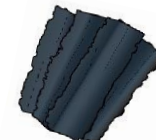
だいず



とうふ



カシューナッツ



こんにゃく



のり

ふだんからバランスのよい食事をとって、

健康な体づくりや運動能力の向上につなげましょう！



すいぶんほきゆう わす 水分補給を忘れずに！

体の水分が不足すると、運動能力が低下します。

のどがかわいてからの水分補給では遅いと言われています。

水分が足りているかどうかは、おしっこの色で判断することができます。

おしっこが薄い黄色であれば水分が足りています。濃い色になるにつれて

水分が不足していることとなります。自分の状態をチェックしてみましょう。

こまめに水を飲もう！

