



# 5月 給食だより



令和7年度5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1か月が経ちます。新しい環境には慣れてきたでしょうか？

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、一人一人がマナーを守れるように心がけましょう。

## 給食時間の過ごし方



### 給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

<p><b>1</b> 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。</p>	<p><b>2</b> 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。</p>	<p><b>3</b> 泡と汚れをしっかりと洗い流す。</p>	<p><b>4</b> 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。</p>
-------------------------------------	----------------------------------------------	---------------------------------	------------------------------------

### 給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

<p><b>よい姿勢で食べる。</b></p>	<p><b>食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。</b></p>	<p><b>食事にふさわしい話をする。</b></p>	<p><b>食器は大切に使う。</b></p>
-------------------------	-------------------------------------	-----------------------------	-------------------------

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。



★楽しい雰囲気ですと、よりおいしく感じます。



**給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。**

髪の毛が出て  
いませんか？

マスクから鼻と口が  
出ていませんか？

給食着は  
清潔ですか？



爪は短く切って  
いますか？

手をきれいに  
洗いましたか？

体調は悪くない  
ですか？

当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整え

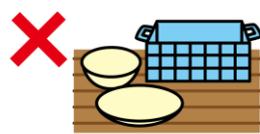
ましょう。



熱いものや重たいものは一人で運ばずに、協力して運びましょう。



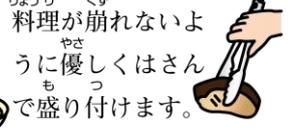
食器のカゴや食缶は、床にお置いてはいけません。



**一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。**

汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。

トングを使うときは、料理が崩れないように優しく盛り付けます。



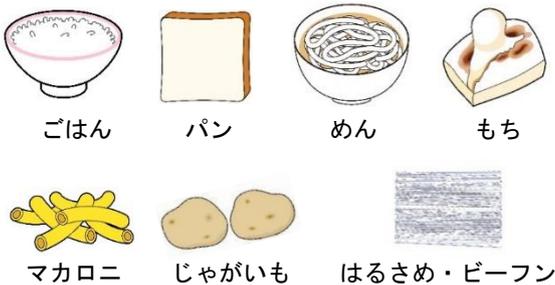
**もうすぐ運動会！力を発揮しよう！**

体を動かす元になる『糖質』と、糖質を効率よくエネルギーに変えてくれる『ビタミンB1』を一緒にとると、体の動きが良くなります。

こまめな水分補給も忘れずに行い、元気な体で、運動会で力を発揮しましょう。



**★糖質を多く含む食品**



**★ビタミンB1を多く含む食品**



**水分補給のポイント**

のどが渇いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。