

# 5月給食だより



さめがわむらがっこうきゅうしょくセンター  
鯉川村学校給食センター

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は、気候が穏やかで過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。

## 生活リズムを整えるためには・・・



● 朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。

1日3回、規則正しく食事を摂ること。主食・主菜・副菜がそろった食事をすること。いろいろな食べ物を摂ることが大切です。



睡眠不足などで疲れがたまっていると、体調をくずしやすくなります。睡眠時間を十分にとるようにしましょう。

● 早寝・早起きを心がけましょう！

※ 連休中も気を付けて生活しましょう！

## 約束を守って楽しく食べましょう

新年度が始まって1か月が経ちます。学校生活にも慣れてきたでしょうか。給食の時間の過ごし方にも気を付けて生活しましょう。

### 食事のあいさつ

「いただきます」  
「ごちそうさまでした」

生き物の命をいただいていることや、食事が出来るまでに関わった人への感謝の気持ちを表す言葉です。

心を込めて  
言いましょう。



### よい姿勢

机に向かって  
まっすぐ座り、  
背筋を伸ばす

いすに深く  
こし  
腰かける

あし  
ゆか  
足は床に  
つける



姿勢が悪いと、食べ物の消化にもよくありません。

**「ラッキースター給食」 4月16日 給食提供**

「楽しい食事」をテーマに、給食センターでは献立に、星型に抜いたにんじんを入れ、給食を楽しんで食べてもらえるよう「ラッキースター給食」を実施しました。ラッキースターは見つけれられたかな？次回もお楽しみに☆



②ラッキースター人参入りの「コンソメスープ」の完成！  
ごちそうさまでした！



①皮を洗い洗ったにんじんを星型に型抜きしました☆



③ラッキースター人参見つけられたかな☆



**お知らせ**

**5月8日(水)は「おにぎりの日」(主食持参の日)です**

5月8日(水)は、**家庭から「おにぎり」を持参する日**です。「おかず」と「牛乳」は出ますが、「ごはん」は出ませんので、保護者の皆さんは忘れずに「おにぎり」を持たせてください。

●「おにぎりの日」の目的・・・「食育」の一環として、児童・生徒が保護者と一緒に「おにぎり」をつくり、家庭でのふれあいを深めながら「食」の大切さを理解し、感謝の心を育むことを目的としています。

●今年度の「おにぎりの日」は7回

- 令和元年/5月8日(水)、6月4日(火)、10月1日(火)、11月1日(金)、12月3日(火)
- 令和2年/2月4日(火)、3月3日(火)

(参考)

- おにぎりのごはんの量は、茶碗 1～1杯半ぐらいが目安です。
  - (1) 1人当たりの炊き上がりのごはん量 (参考)
    - \* 小学校・・・1・2年生：約 150g
    - 3・4年生：約 175g
    - 5・6年生：約 200g
  - \* 中学校・・・約 220g

2. おかずがあるので、おにぎりは**シンプルなもの**がよいでしょう。

