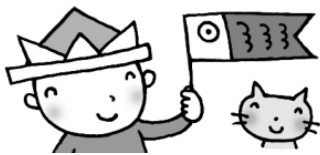


# 5月食育たより



木々の緑があざやかに、さわやかな風が吹く季節になりました。新学期がスタートしてから1ヶ月がたちました。新しい学年やクラスでの生活にもなじんでくる頃ですね。

5月は新しい環境にもなれ、緊張がとれてほっとすると同時に、季節の変わりめが重なって、疲れがやすいときです。生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

## 生活リズムを整えるには...

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。



連休中も早寝・早起きを心がけましょう！

## 遠足の季節です。お弁当を作ってみよう！

### お弁当のポイント

- ① 自分に合ったサイズの弁当箱をえらぼう
- ② お弁当にあった料理をえらぼう
- ③ 手や道具をきれいに洗おう
- ④ すきまが無いようにつめよう
- ⑤ おいしそうに見えるようにつめよう

☆きいろのなかま☆  
エネルギーのもとになる  
ごはん・パン・めんなど

~入れる量~  
お弁当箱を6つにわけたときの3つぶん

☆あかのなかま☆  
からだをつくるもとになる

肉・魚・卵をつかったおかず

~入れる量~  
お弁当箱を6つにわけたときの1つぶん

☆みどりのなかま☆  
からだの調子を整える野菜を使つたおかずなど

~入れる量~  
お弁当箱を6つにわけたときの2つぶん

食べ物の3つの色をそろえると栄養のバランスがととのいやすくなるよ！

## 食事のマナーを確認しよう

### きちんと使える？「箸」

# 箸



コレが正しい持ち方です。

上のはしを人差し指と中指ではさみ、親指で支えます。  
動かしたときに上のはしだけ動くことを確認しましょう！

- ① 正しいえんぴつのもち方で、はしを1本もつ。
- ② はしを「1の字」を書くようにたてにうごかす。
- ③ もう1本のはしを親指のつけねから、中指とくすり指の間に通す。
- ④ 上のはしだけをうごかすようにれんじゅうする。

## これをしていたらマナー違反...



## 後片付けのお願い

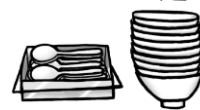
「ごちそうさま。」給食を食べた後の元気なあいさつを聞くと、とてもうれしくなります。ただ給食はそこで終わりではありません。みなさんが後片付けをきちんとしてくれると、食器を洗って片付け、明日の準備をしてくれる調理員さんの仕事がとてもスムーズに進みます。

食器はきれいにして返す。



ごはんつぶや細かい野菜などが食器のまわりについていませんか。きれいに食べてから返しましょう。

食器を種類ごとに向きをそろえて返す。



同じ種類の食器を重ねて返します。はしやスプーンのも向きもきちんとそろえてね。

おぼんにごみがのってないか確認する。



おぼんに牛乳のふたなどのごみはさまっているとき、機械の故障の原因になります。