

きゅうしょくだより

高崎市立西部小学校 NO.27

平成29年 5月

おうちの人といっしょにみてください。

給食が始まって1か月がたちました。西部小学校の給食はいかがですか？
給食の時間にクラスを覗くと「今日の給食おいしかったよ。」「全部食べたよ。」「野菜が苦手だけど、頑張って食べたよ。」「毎日おいしい給食ありがとうございます。」など、たくさんの声を聞いたり、給食室に戻ってくる残菜の量が少ないと「今日は、たくさん食べてくれた。」「明日も子どもたちが喜ぶ、安心・安全でおいしい給食を作ろう」と一層やる気ができます。

おいしく食べることはもちろんですが、子どもたちが好き嫌いなく、体のことを考えて食事ができるようになってほしいと願っています。成長期の子どもたちにとって、体をつくるもととなる食事は、とても大切です。毎日の食事の見本となるような給食を提供したいと思えます。

朝ごはんを食べよう！

みなさん、朝ごはんをしっかりと食べて登校していますか？

朝ごはんを食べることによって、エネルギーが体内に補給され、脳の働きが活発になり、体温も上がります。また、胃や腸の働きが活発になり、排便を促します。1日を元気に過ごすために、朝ごはんはとても大切です。

朝ごはんをおいしく食べるためには・・・

★早寝 ★早起

★寝る前は食べない

★朝ごはんを食べる時間をたっぷり取る



朝ごはんをしっかりと食べて、気持ちよく1日をスタートさせましょう。

また、毎日朝ごはんを食べて登校できている人は、バランスの良い黄・赤・緑のそろった

朝ごはんが食べられているか、見直してみよう。

給食の時間の過ごし方

みんなで楽しく給食の時間を過ごすためには、ひとり、ひとりがルールやマナーを守ることが大切です。みなさんは守れていますか？

食べる時は口をとじ、よくかんで食べましょう。

背筋を伸ばし、食器やおはしをきちんと持ちましょう。



食事のときにふさわしい、楽しい会話をしましょう。

感謝の気持ちを持って、なるべく残さず食べましょう。苦手な食べ物もひとくちチャレンジしよう！

こどもの日 ~かしわ餅~



こどもの日の食べ物のひとつに、かしわの葉を餅でくるんだ「かしわ餅」があります。5月5日の端午の節句のお供え物です。

かしわの葉は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の縁起をかつぎ、子どもの健やかな成長を願って使われるようになったそうです。

高崎市学校栄養士会のホームページをご覧ください。
給食のレシピの紹介や楽しいキッズクイズがのっています。
「高崎市学校栄養士会」で検索してください。

<http://www.city.takasaki.gunma.jp/docs/2013122601275/>