

5月 **食育だより**

平成30年5月2日(水)
江戸川学園取手小学校
～食育推進室～

わかば 若葉がきらきらと5月のさわやかな風にゆれています。
しんがつき 新学期が始まってから、1か月がたちました。子どもたちは、元気に学校生活を送っています。しかし、季節の変わり目で大型連休もあるこの時季は、それまでの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、休みで生活リズムが崩れたりしてしまうこともよく起こります。疲れをためないように早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、毎日元気に登校しましょう。

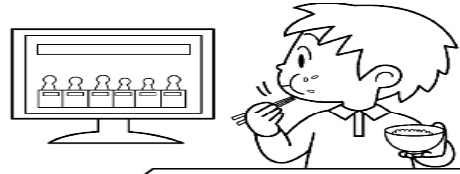
◆ **給食のめあて** ◆ **食事のマナーを身につけよう**

**食事の基本
あいさつをしよう**



×××××× **やめよう!**

⊗ **テレビを見ながら**



⊗ **本や雑誌を読みながら**



×××××× **ながら食べ** ××××××

⊗ **メールをしながら**



⊗ **ゲームをしながら**



何かほかのことをしながら食べる「ながら食べ」は、食べこぼしをしたり、姿勢が悪くなったりするので、やめましょう。

◆ **栄養のめあて** ◆ **海そうについて知ろう**

かい 海そうのなかで身近なものといえば、のり、わかめ、ひじき、こんぶですね。これらの海そうには、おなかの調子を調べてくれる食物せんい、ビタミン、ミネラルがたっぷり入っています。今月の給食の中にも、海そうを使った献立がありますので、どんな海そうが入っているのか探してみましょう。



◆ **給食で提供する牛乳が変わります** ◆

4月18日取手市内の学校給食で提供された牛乳に洗浄水が混入したとの報道を受け、本校では20日(金)から1ℓの牛乳と紙コップの提供で実施してきました。5月7日(月)より森永乳業から給食用牛乳(200ml)及び調理用牛乳の提供をいたします。学校給食の提供にあたり、今後も安全・安心を第一とし、ぬくもりある学校給食の運営ができるよう努めてまいります。ご理解、ご協力の程よろしくお願いたします。

～★～★1年生も上手に準備しています。★～★～

6日(金)から給食が始まり、少しずつ、給食の準備の仕方が上手になってきました。給食当番が配膳をし、それぞれセルフサービスで給食の準備をします。まだ、配膳の量などが分かりにくいため、1年生の教室には、6年生のお兄さん、お姉さんが、準備の補助に入り、声かけをしてお手伝いをしています。保育園や幼稚園の時の給食の量より多くなっていますが、「おいしい」「この給食、好き!」などの声が聞こえ、笑顔で食べています。すでに、残さず食べている子どもたちの姿も見受けられます。給食を通して友達同士の交流、食べることの大切さ、食べ物への感謝の気持ちなどを身につけてもらえたらと思います。

