

給食だより 5月

深谷市立深谷小学校
令和5年4月28日

健康づくりは生活リズムと食事から

わたしたちの体は、1日の一定のリズムに従って活動しています。お腹がすくのも眠くなるのも、このリズムのひとつです。生活リズムが崩れると健康に異常が出やすくなります。早寝・早起き・規則正しく食事をとることは体のリズムをととのえ、維持するためにとっても重要です。

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。1年生も小学校の給食に慣れ、給食の時間を待ち遠しく感じているようです。

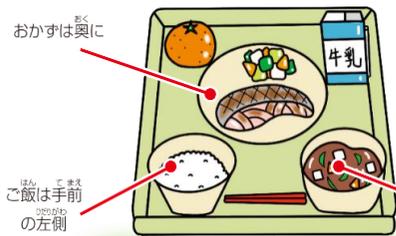
暖かくなって過ごしやすくなる時季ですが、長い連休もあり、4月からの新しい環境での疲れが出やすくなります。家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるように心がけましょう。また朝ごはんは1日の原動力です。早起きして時間に余裕を作り、エネルギーの源となる主食のご飯やパンにおかずをそろえ、よくかんで食べてから登校しましょう。

かっこいい食べ方をしよう

～食べることに集中できる機会を利用して～

毎日の給食時間で正しい配膳、正しいマナーを習得してほしいと思っています。次の3つのセットでチャレンジしてみましょう。

①食器の配ぜんを確認



②背中を伸ばして



③お茶わんは手に持って



1年生はじめての給食

1年生の給食が19日にスタートしました。まだ6年生にお手伝いのお願いをすることができませんが、1だけで準備を頑張っています。ルールを守って静かに準備を楽しく食べることができて、とてもすばらしいです！

2年生 タケノコ皮むき

26日、2年生がたけのこの皮むきをしました。翌日、おいしいたけのこのごはんになって給食に登場しました。



おいしいたけのこのごはんになりますように

