



(19日は食育の日)

<行田市立南小学校>

さわやかな季節になりました。暑すぎず、寒すぎず、過ごしやすくなるため、勉強や運動をがんばるには良い気候ですね。その一方で、新しい環境になって少し時間がたち、疲れが出てくるころでもあります。「ちょっと疲れたな・・・」「なんだかやる気が出ない・・・」という人は、自分の生活リズムをふり返ってみましょう。起きる時間、ねる時間、食事の時間を毎日同じにすることで、疲れにくい体を手に入れることができますよ！

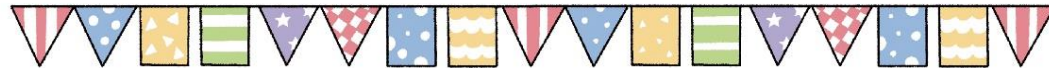


もうすぐ運動会！食トレをはじめよう！

5月25日は運動会です。赤組、青組のメンバーが決まり、いよいよ練習が始まります。日々の練習はもちろん大切ですが、本番で力が発揮できるように、「食べること」からもサポートしましょう。

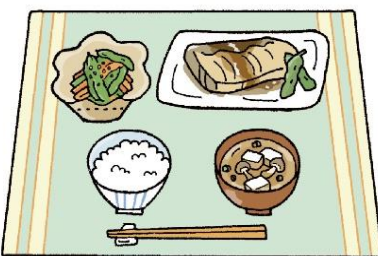
運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

大切な給食当番の仕事

子どもたちが自分たちで食事の準備や後片付けを行い、協力してみんなで楽しく食べることは、学校給食のねらいの1つです。給食当番は、給食を楽しく、おいしく、そして安全に食べるためにも大切な仕事をしています。

給食当番になったら...

つめの長さや身だしなみに気をつけよう。清潔なハンカチを毎日用意しよう。



トイレを済ませて、せっけんを使って手をしっかり洗ってから白衣に着替えよう。



マスクは鼻と口をしっかりと覆うようにつけましょう。



髪はぼうしから出しません。長い髪の方はピンなどでまとめておこう。



白衣を着たら、壁によりかかったり、ふざけたりしてはだめだよ。



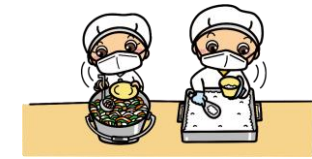
盛りつけ方や1人分の量を確認しておきましょう。



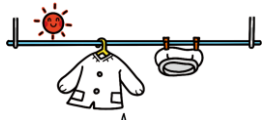
汁ものは底をよくかきまぜながら盛りつけて、残しがないようにしよう。



当番同士でおしゃべりをせず、てきぱき盛りつけましょう。



1週間の当番が終わったら、白衣を家で洗濯・アイロンがけし、忘れずに学校に持ってきてきましょう。



給食が始まりました！

4月19日から1年生の給食が始まりました。初日は4時間目の途中から準備をはじめました。慣れるまでは6年生が準備や片づけを手伝ってくれます。

