

食育だより 4月号

4月12日発行
行田市立 南小学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。子供たちは、これから始まる学校生活に胸を躍らせていることでしょう。食育だよりでは、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきたいと思ひます。

よろしくお願ひいたします。



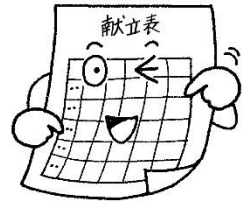
献立表確認の願ひ

よろしく
お願ひします

こんにちは、栄養技師の東川 啓子です。
給食は、十分な衛生管理のもとで、みなさんの成長や健康のために栄養バランスを考えて作られています。新メニューや地場産物を活用した給食を楽しみにしててください。

給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。



まいにち げんき す

毎日、元気に過ごすためには？

早起

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん

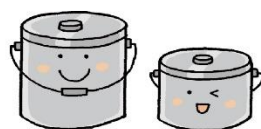
夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

きゅうしょく はじ 給食が始まります

給食は、楽しい時間ですが、休み時間ではありません。食器の並べ方や、食事のマナーなどを学ぶ場でもあります。また、給食当番は、みんなの給食を安全で衛生的に準備をして、配膳する大切な役割があります。毎日の給食時間を通して、協力し合って、思いやりや責任を持った活動ができるようにしましょう。

給食当番の 身支度・準備 ⑥つのポイント

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。



1

つめ

つめが伸びている人は短く切っておきましょう。



2

白衣

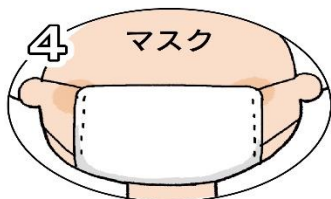
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。



3

帽子

髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。



4

マスク

マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。



5

ハンカチ

給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。



6

手洗い

石けんを使って十分な手洗いをしましょう。



心を込めて 給食の片づけ

感謝の気持ちを持っていねいに片づけをしよう

