

5月給食だより

仁連小学校給食部
R 5. 5. 1
おうちの人と
読みましょう

今月の目標

ぎゅうにゅうを飲んで
じょうぶなほねをつくらう。

給食当番の白衣は、どんなときに汚れるのかな

給食時間、食べ物を安全に配ぜんするために白衣やぼうしを身につけます。しかし、気をつけないと目に見えない細菌がつくことがあります。とくに、これからの季節は温度や湿度が上がり、細菌が増えやすくなるので気をつけましょう。では、どんなときに給食当番の白衣が汚れるのか考えてみましょう。

このようなときに汚れます。どうすればよいのかな？



配ぜん、盛りつけのとき



手をふいたとき

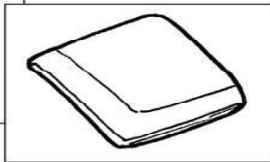


着替えるとき

給食当番は、みんなに給食を配る責任のある仕事です



手洗い第一！



いつも清潔なハンカチを

食べ物に髪の毛が入らないように、ぼうしをしっかりとぶりましょう。



ボタンは全部はめて着ましょう。洋服のほこりが食べ物に入らないようにします。

ころばないように、うわばきをきちんとはきましょう。

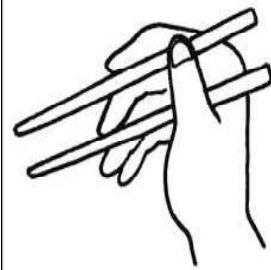
牛乳はカルシウムが多いんだね

日本人は、カルシウムが不足しやすく、特に成長期は必要量が増えるので意識してとる必要があります。牛乳は骨の成長に必要なカルシウムの吸収率が優れている大切な食品です。骨を丈夫にするには、骨の材料であるカルシウムを十分にとり、しっかり運動することが必要です。給食のカルシウムの半分以上は牛乳からとっています。学校ではもちろんお家でも進んで飲みましょう。好き嫌いせず、毎日残さずおいしく飲みましょう。

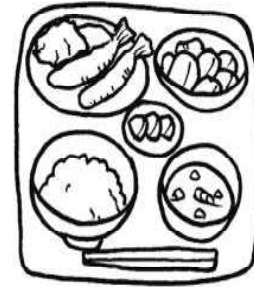


よい食べ方ができていますか？ たしかめてみましょう

はしはじょうずに持っているかな？

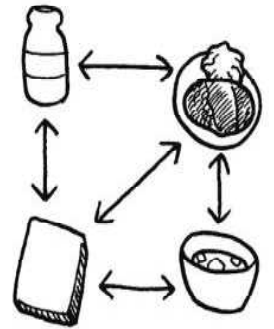


食器は正しく置けているかな？



「ばっかり食べ」をしていませんか？

「ばっかり食べ」とは、ごはん(パン)だけ、またはおかずだけを先に全部食べるというように、1品ずつ食べる方法です。ごはん(パン)、おかず、牛乳をかわるがわるに食べた方が、いろいろな味を味わうことができるんだよ。



よい姿勢で食べているかな？



食器を手に持とうね。

みんなと同じ早さで食べているかな？



★早い子……よくかもうね！
★おそい子……すききらいはないかな？

食べかすが残っていないかな？



きれいに食べてくれるからうれしいな♡

旬のものをキャッチしましょう



昔、人々はその季節、その時にとれるものを食べて生きてきました。そして、食べ物で季節の変化を感じ、それを楽しみとしていました。

また、その季節に最も多くとれ、最も味のよい魚や鳥、野菜などを“旬”のものとしてよび、その季節が来ると“旬”のものを味わうのが食事の楽しみであり、食卓の文化でもあったわけです。

近年、野菜や果物など、ほとんどのものが年間を通して出回り、季節感が失われてきています。時代が変わっても“旬”のものを味わうことを喜びとする心は失いたくないものです。

