



# 5月給食だより

2025

小美玉学校給食センター

新年度が始まり1ヶ月が経ちました。新しい学級にも慣れた頃でしょうか。慣れた反面、疲れが出やすい時期でもあります。生活リズムを整えて、これからの学校生活を元気に過ごせるようにしましょう！その生活リズムを整えるカギとなるのが「朝ごはん」です。



## 朝ごはんをしっかりと食べると…

### さえわたる頭脳！

脳を働かせるエネルギーが補給されるため、1時間目から学習に集中できます。



### 体に元気をチャージ！

体温が上がり、体が活動状態になります。集中力も高まり、けがの予防にもつながります。



### 心もウオームアップ！

生活リズムが整い、食卓を囲んで家族でコミュニケーションをとることで、1日を明るくスタートできます。



## 朝ごはんプラス！くだものと牛乳・乳製品

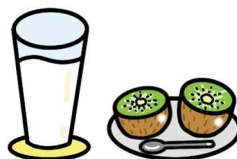
「主食」「主菜」「副菜」がそろった朝ごはんが理想的ですが、くだものと牛乳・乳製品をプラスすると朝ごはんの質がさらに高まります。くだものには体の調子を整えるビタミン類や無機質、そしてエネルギーになる果糖やぶどう糖が豊富に含まれ、元気な一日をスタートさせるためにおすすめの食品であることから、「朝のくだものは金」と言われます。また、牛乳や乳製品は、成長期に不可欠なカルシウムを多く含み丈夫な骨をつくるために役立ちます。

### フレッシュな栄養素がとれる！



ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れやすいものがあります。くだものは生で食べられるため、栄養素をむだなくとることができます。

### とても手軽で簡単に食べられる！



手軽に食べられるくだものや、調理せずに食べることができるチーズやヨーグルトは朝ごはんの強い味方です。

### 腸を元気にしてくれる！



くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトやチーズなどの発酵食品には、腸内環境を整える善玉菌が含まれます。

## ～保護者の方へ 給食費に関するお願いとお知らせ～

- ◎ 小美玉市外に住所がある方は、これまで通り給食費を納めていただきますようお願いいたします。  
事情により給食を食べないときは、学校への届出(連絡)をお願いいたします。その月の中で連続して7日以上食べない場合、届出(連絡)により給食費の日割り計算を行います。
- ※ さかのぼっての返金は、行いません。事前に届出(連絡)が必要です。
- ※ 連続して7日以上とは…その月の中で土・日・祝日などを除いた日数が、連続7日以上のことを言います。

# 食育コラム ～給食のきまりを守ろう！～

給食時間を楽しく過ごすには、きまりを守ることが大切です。給食の時間は白衣やエプロン、ランチョンマットなど、準備する物がたくさんありますが、どれも衛生的な配膳に必要なものばかりです。また、正しい食事のマナーを身に付けると、一緒に食べる人にいい印象を与えることができるので、ぜひ食事のマナーにも気を付けましょう！

## 給食当番の身支度



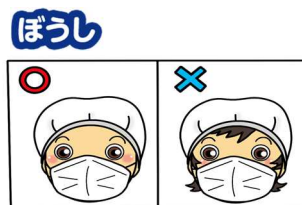
の伸びたつめの間には、ごみや細菌がたまりやすくなります。短く切りましょう。



せっけんで洗いましょう！指の間や手首もよく洗うことが大切です。



清潔なハンカチを毎日準備しましょう！



髪の毛が給食に入らないよう帽子の中に入れます。



鼻までしっかりおおいます。



つめを短く切ること、正しく手洗いをする、ハンカチを準備することは、給食当番以外の人にも大切なことです。

マスクやハンカチの準備を忘れないよう、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

## 食事のマナー



みなさんは、マナーを守って食事をしていますか？食事のマナーは一緒に食べている人みんなが、気持ちよく食べるためにとても大切です。マナーには、共に食べる相手への敬意や配慮、作ってくれた人への感謝など、相手を思いやる日本人の「こころ」が表されています。給食時間も、クラス全員が楽しく、そして気持ちよく食べられるように、常にマナーを意識しましょう！

### むやみに立ち歩かない



### 食事中は話の内容や声の大きさに注意！



### 食事のあいさつはこころを込めて



床に両足をしっかりとつけて、背筋を伸ばして座りましょう！足を組んだり、ぶらぶらさせないように気を付けます。茶碗や皿は手に持って食べると美しく食べられます。



茶碗は手に持って

