

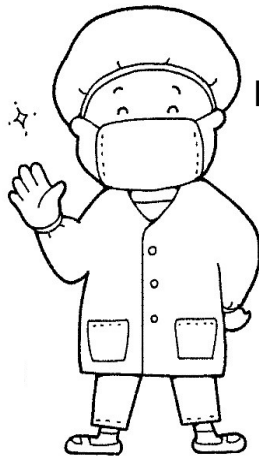
しよくいくつうしん 食育通信

令和3年4月16日
石巻市立住吉小学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。新年度が始まって、1週間が経ちました。「食育」は知育、徳育、体育の基礎となる大切なものです。食育基本法の前文には、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とあります。学校の食育の中心は「学校給食」です。安全安心でおいしい給食を通して、子供たちに食のすばらしさを伝えていきたいと考えています。食育通信では、ご家庭にお知らせしたい「食」の情報をお知らせしていきますので、お子さんと一緒に読んでいただければと思います。どうぞよろしくお祈りします。

給食当番は身支度も大切な仕事です

- 帽子に髪の毛をきちんと入れている
- 清潔な白衣を着ている
- マスクは鼻までおおっている



- つめを短く切っている

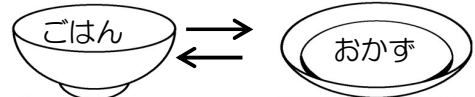
※お子さんが給食着等を持ち帰った際には洗濯をお願いします。

食事の時は背中ピン!

見た目もよく、食べやすい姿勢です。背中を曲げた「犬食い」にならないように注意しましょう!



交互に食べましょう



ごはんとおかずを交互に食べると、どちらもおいしく食べられます。同時に食べ終わるよう、バランスを考えて食事をしましょう。

4月の給食目標

「給食の準備を
しっかりしよう」

心も体も元気な子どもを育成するために家族みんなで **はやね・はやおき・あさごはん・そとあそび**を実践しよう!!

☆「給食おいしい!」1年生もモリモリ☆

入学式の翌週月曜日から、ほかの学年と同じように1年生も給食がスタートしました。トイレに行って、手洗いをし、身支度を整えたら、配膳の準備です。先生方に教えてもらいながら給食当番にも挑戦したところ、なかなか上手です。「マスクを取ったらしゃべらない」という先生の話もよく聞いて、黙々と食べています。おかわりもどんどんして、食缶が空っぽになりそうです。苦手なものも少しは食べてみようかと頑張っています。この調子でしっかり食べて元気に頑張ってほしいです。

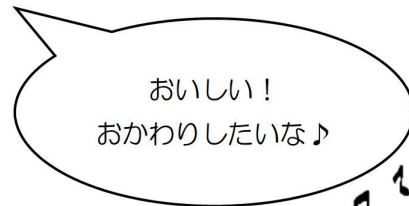


みじたく、身支度、オッケー!



先生方に教えてもらって配膳にも

チャレンジ!!



← 食器を持って、かっこよく食べる1年生!



..... 朝ごはんの効果

からだのエネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発にする

排便を促す