

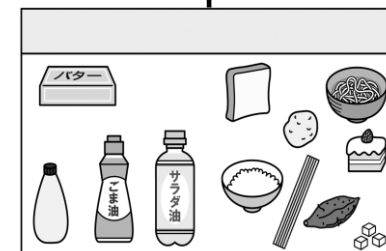
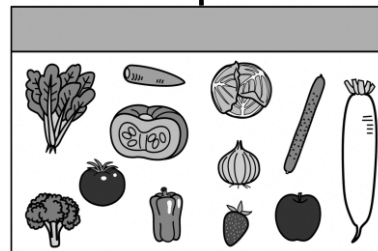
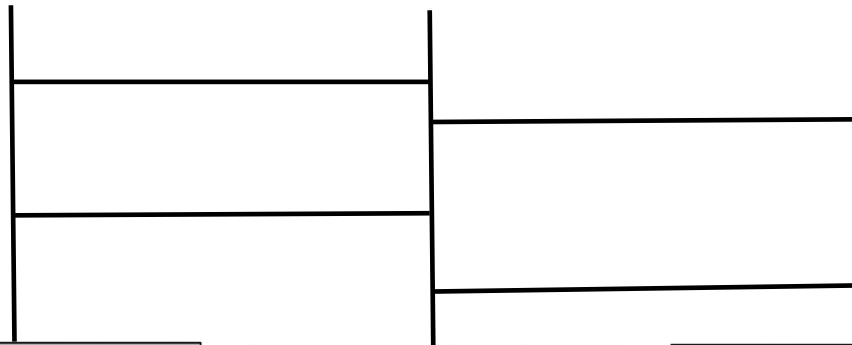


令和4年4月28日  
 北区立浮間小学校  
 校長 宮崎 史隆  
 栄養士 坂本 佳世子

# 食べ物のはたらきを知ろう

食べ物によって、体の中での働きがそれぞれ違い、赤・黄・緑のグループに分けることができます。いろいろな食べ物を組み合わせて食べることによって、これからの暑さに負けない丈夫な体を作ることができます。

からだ つく 体を作る (赤のグループ)  
 ねつ ちから 熱や力のもとになる (黄色のグループ)  
 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える (緑のグループ)



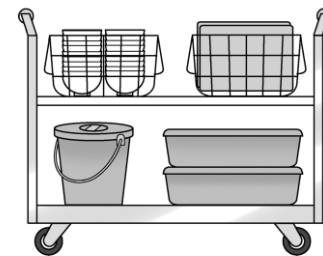
# 給食の片付け、上手にできていますか？

給食の様子を見ていると、どのクラスも協力して準備できているようですね。では片付けはどうですか？残したものがお皿に入ったままになっていませんか？空の牛乳パックをつぶしたり開いたりせずストローがついたままになっていませんか？

みなさんがほんの少し気を付けると、調理員さんの仕事を助けることができ、さらに感謝の気持ちを伝えることにもつながります。調理員さんに「作ってよかったな」と思ってもらえるよう、きれいに片付けましょう。

※配膳台をふくふきんや、ドレッシングの入れ物、残った牛乳を入れるバケツが教室に忘れやすい物です。

ワゴンを運ぶ前に忘れ物がないかももう一度確認してみてくださいね。



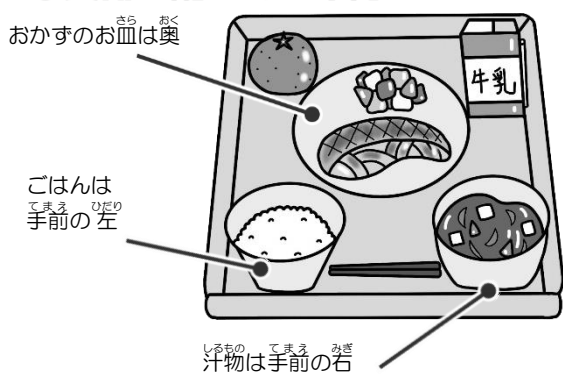
さわやかで過ごしやすい季節になりました。新年度になり、新しいクラスで給食が始まり、約1か月がたちます。一年生も少しずつ給食に慣れ、給食の時間を待ち遠しく感じてくれているようです。

5月は、新しい環境にも慣れほっとすると同時に、4月からの疲れが出やすくなる時期です。しっかりとした睡眠をとり、一日の力となる朝ごはんを食べてから登校しましょう。

## 5月の給食目標：食事のマナーを身に付けましょう。

### 自分の食べ方を確認してみましょう。

#### ① 食器の配ぜんを確認



#### ② 背中を伸ばして



#### ③ お茶わんは手に持って



#### 食事のあいさつは心をこめて



感謝の気持ちを込めて、食事の前に「いただきます」、食事の後に「ごちそうまでした」を言えるといいですね。