

# 給食だより

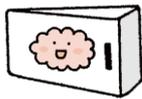


二俣瀬共同調理場  
毎月19日は「食育の日」

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早起き、早寝、そして、朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。



**体のスイッチ**：朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。



**脳のスイッチ**：ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。



**おなかのスイッチ**：体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

## よい食べ方・マナー習得 チャレンジ!

二俣瀬小学校、厚東小学校、小野小学校、厚東川中学校では、昨年度に引き続き、今年度も「よい食べ方・マナー習得チャレンジ」に取り組みます。毎月、ひとつめあてを決めて、子どもたちのマナーの改善を目指します。食べ方やマナーは、一度話を聞いただけ、知識として知っただけで、習得できるものではなく、何度も何度も繰り返し気をつけ、練習することではじめて身につくものです。学校の給食時間だけでなく、ご家庭の食事の際にも、ぜひ、このチャレンジにご協力いただき、一緒に取り組んでいただきたいと思います。よろしくお願いします。



### 毎月のめあて



4月	正しい食器の並べ方をしよう	11月	正しいはしの使い方をしよう
5月	食器をていねいにあつかおう	12月	よい姿勢で食べよう (体は料理の方を向き、足はそろえて床につける、ひじをつかない)
6月	よくかんで食べよう	1月	食前、食後のあいさつは 気持ちを込めてしよう
7月 8月	パンは小さくちぎって食べよう	2月	主食とおかずは交互に食べよう
9月	食器をもって食べよう	3月	1年間の振り返りをしよう
10月	正しいはしの持ち方をしよう		

### ◆◆◆ 今月の給食から ◆◆◆

○八十八夜：1日(木) 小野茶めん汁(小野茶を使った料理) ○端午の節句(こどもの日)：2日(金) かしわもち

○やまぐち郷土料理の日：8日(木) けんちょう

●よい食べ方・マナー習得チャレンジ 今月のめあて「食器をていねいにあつかおう」

給食の食器は割れない食器ですが、家庭の食器と同じようにていねいに扱います。

食器をはしてたたいたり、いきおいよく重ねたりしないようにしましょう。

