



# 給食だより



令和6年5月28日

5月の給食目標：食事のマナーを身に付けよう

## 新学期になって2か月が経とうとしています。

新学期が始まりあつという間に2ヶ月が経とうとしています。学校では子供たちが新しいことに進んで取り組み頑張っている姿が見られます。また、給食時間には近くの友達と会話をするなどして楽しい時間を過ごしています。

今月の給食目標は「食事のマナーを身に付けよう」です。子供たちが食事をする際に、ふさわしい振る舞いができるように声かけをしています。ご家庭でも食事のマナーについて話題にしてみてください。

### 給食を通して・・・

**苦手なものも食べようとする気持ちをもってほしい！**



食材には体の成長に必要な栄養素が含まれているので好き嫌いせず食べるよう声かけをしています。ぜひ、ご家庭でもお声がけください。

**食事の楽しさを感じてほしい！**



給食は家族以外の人と「共食」をする数少ない機会なので、給食を通して人と食事をする楽しさを感じてほしいです。

**生産者や調理者、食材等に対する感謝の気持ちをもってほしい！**



給食に出るすべての食べ物には、多くの人に関わっています。感謝の気持ちをもって食べてほしいです。

**宮城県の食材や郷土料理を知ってほしい！**



宮城県だからこそ作ることのできる食材や料理があります。給食でも紹介していきますので、覚えてもらえたらと思います。

### 忘れがちなマナー

- ・口を閉じて噛む
- ・お椀やお皿を持って食べる。
- ・肘を机につかない。



少しずつ自分で気付くことができる児童が増えてきました。学校でも引き続き声かけをしていきたいと思えます。

### 座るときの3つの合い言葉

**「ぐー」**

- ・おなかと机、背中と背もたれは握りこぶし一つ分空くように座りましょう。

**「ぺた」**

- ・足の裏は床へ着けましょう。

**「ぴん」**

- ・背筋を伸ばしましょう。



### 6月は「歯と口の健康週間」です

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。給食でも「噛む」ことを意識できるような献立を立てています。ご家庭でも、「噛む」「カルシウム」「歯磨き」など歯や口に関する会話をしてみてください。



### 今月の食育ピクトグラム

食育ピクトグラム：食育の取り組みを子供から大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字。

**2** 朝ごはんを食べよう



朝ごはんを食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。

朝ごはんは、眠っていた体と脳を目覚めさせ元気に1日を過ごすための目覚まし時計のような役割もっています。

家族で食事をしながら食べることは、食事の大切さを再確認する貴重な機会となります。ぜひ、家族で朝ごはんを食べてみてはいかがでしょうか。

作成：大崎市学校栄養士会