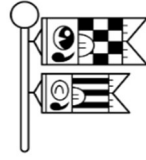
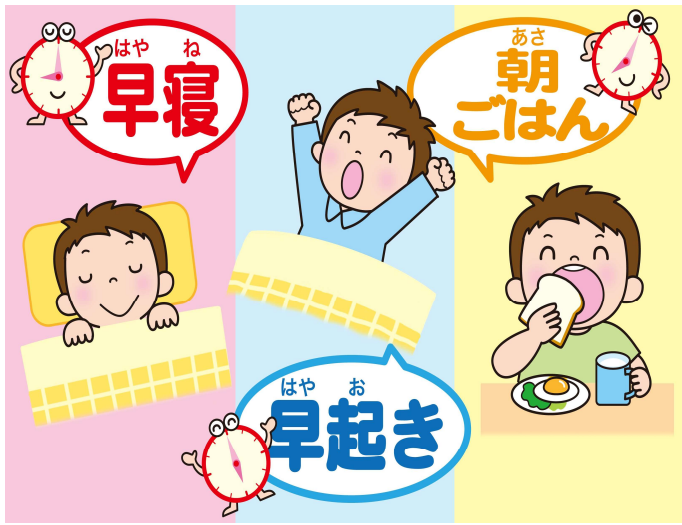


5月 給食たより



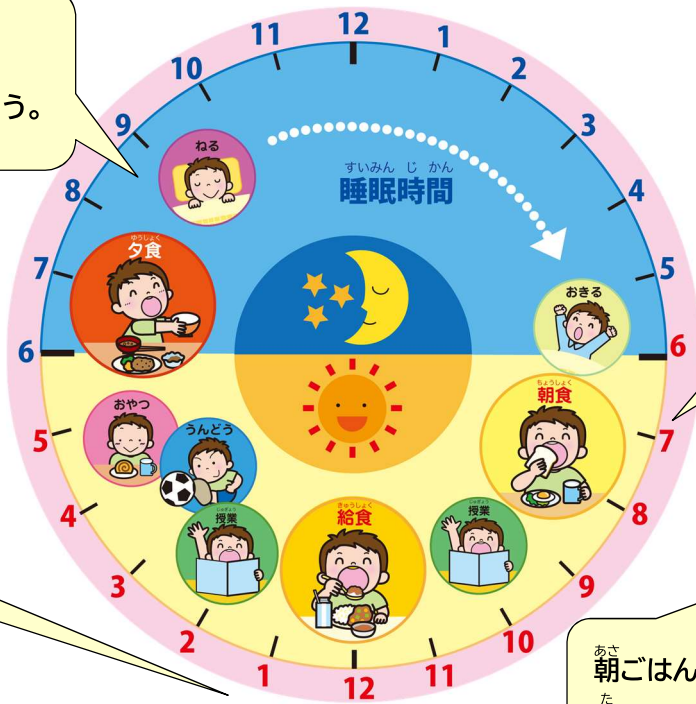
さいたま市立沼影小学校
令和8年度 5月号
毎月19日は、食育・地産地消の日



新年度が始まり早くも1ヶ月が経ちました。1年生はクラスの人々と協力して、給食の準備や片付けなどを行っています。また6年生に牛乳パックのリサイクル方法を教えてもらったりするなどして、少しずつ小学校の給食にも慣れていっている様子が見られます。そして、2年生から6年生も新しいクラスの人々と楽しい給食時間を過ごしています。

新しい環境に慣れてきた一方で、5月は疲れが出てくる時でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日でも「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけていくと、自然と体のリズムも整っていきます。特に朝ごはんはとても大切です。気持ちよく元気に過ごすために朝ごはんを食べて登校しましょう。

はやく寝て、朝気持ちよく
目覚められるようにしましょう。



あさ朝ごはんを食べることで
目覚めのスイッチオン!!



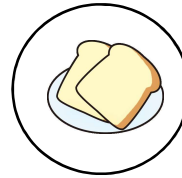
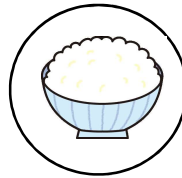
たのしい給食の時間♪

あさ朝ごはんをぬくと給食まで17時間何も食べていないことに...

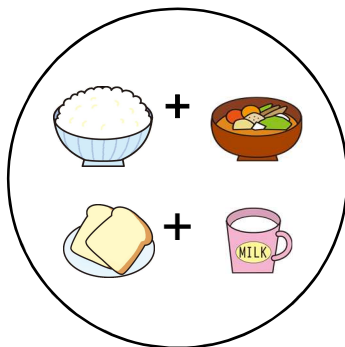
あさ 朝ごはんを食べていますか?

朝ごはんを食べているといっても、内容についてふりかえてみたことはありますか?

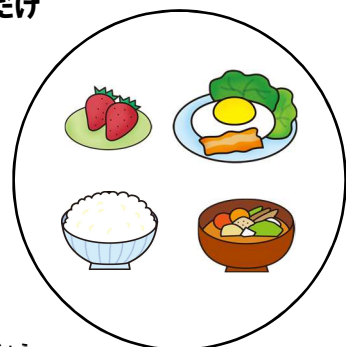
「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は、少しずつでも、もう1品増えるようにしてみましょう。夕ごはんのおかずの残りを食べる、ゆで卵をつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりに考えてみましょう。



1品だけ



2品

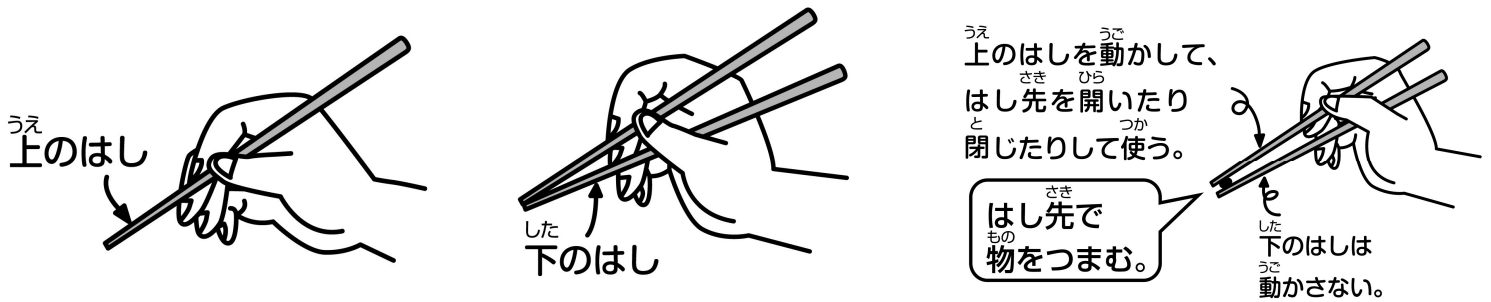


3品以上

はし^{つか}の使い方^{かた}をマスターしよう！

今年度より、新たに「はし」の提供が始まりました。献立にあったカトラリーで食事がより食べやすくなりました。しかし、給食の時間に食べている様子を見ると、誤ったはしの使い方をしてる児童も見受けられます。正しいはしの使い方^{つか}で食べると、食事^{しょくじ}も食べやすく、周り^{まわり}の人とも円滑に食事^{しょくじ}をすることができます。今一度、はしの使い方^{つか}について考えてみましょう。

はしマスターへ ホップ ステップ ジャンプ♪



はし^{つか}こんな箸^{はし}の使い方^{つか}していませんか？

