

5月 給食だより

令和6年度
開成中学校

新年度がスタートして1ヶ月が過ぎ、新しい環境にも慣れてきた一方、長い連休もあり、疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、規則正しい生活リズムで体調をととのえましょう。

<5月の目標>

望ましい食習慣とマナーを身につけよう。

みなさんは、食事マナーというとどんなことを思い浮かべますか。食事中の姿勢、はしの持ち方や使い方、食べ方、会話の声の大きさなど、自分だけでなく、一緒に食事をする人、周りにいる人も気持ちよく食事ができるよう、よいマナーを身につけましょう。

姿勢よく、
持てる食器は
手に持って
食べま
しょう。



和やかな雰囲気ですべてを楽しみましょう

食べ物は、食べやすい
大きさにして、よくかんで
食べましょう。



みなさんの体の成長を考えて献立が作られています。苦手なものでもしっかり食べましょう。

後片付けはしっかりできていますか？

check1 食器に食べ残しがありません。

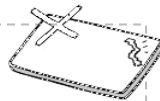
check2 食器を種類別に片付けています。

check3 はしやスプーンは向きをそろえています。

check4 ごみをコンパクトに片付けています。

- ・牛乳パックはつぶして捨てましょう。
- ・カップ類は重ねてからごみ袋に入れましょう。
- ・お盆の上に、ごみや食べこぼしがないか確認しましょう。

check5 給食時間が済んだら、ワゴン車を決まった場所に返している。



- ・食器は高く積み上げず、2列にしましょう。
- ・ご飯食器と汁椀食器が混ざらないように片付けましょう。

係の仕事を実
にしましょう。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



5月の学校給食地場産食材

【市内産】

コシヒカリ(米) みそ(調理師さんの手作り)

【県内産】

サワラ ねぎ 小松菜 大豆 卵 チキンカツ(県産鶏肉) 等



コシヒカリ

給食のお米は、大野市産コシヒカリを使用しています。

お米にはさまざまな品種がありますが、コシヒカリは「越の国に光り輝くお米になるように」との願いが込められ、福井県で開発誕生した品種です。

※ 大野市産いちほまれを使う月もあります。



【写真引用】 福井県HP

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、さまざまな活動をするためのエネルギーになります。さらに、規則正しい生活リズムづくりのためにも、重要な役割を果たします。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

栄養バランスも意識しましょう

<p>主食</p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p>+ 汁物</p> <p>野菜のみそ汁 野菜スープ</p>	<p>+ おかず(主菜)</p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p>+ 果物</p> <p>+ 牛乳・乳製品</p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>
-------------------------------------	--	---	---



朝ごはんの内容を充実させましょう。主食に加え、主菜、副菜も組み合わせて食べるとよいです。朝ごはんを食べる習慣のない人は、まず何か1品でも食べる習慣をつけましょう。

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用しても OK!

