

給食だより

深谷市立南中学校
H26・5月号

風薫る5月、緑がみずみずしく輝くさわやかな季節です。新学期が始まって1ヶ月がたちました。新しい環境にはもう慣れましたか。

給食の時間にみんなで同じものを食べて楽しく会話することは、友だちの輪を広げたり、絆を深めたりすることにつながります。周りの人の迷惑にならないように、食事のマナーをきちんと守って食事をしましょう。

よい食べ方ができていますか？

確かめてみましょう！！

「ぼっかり食べ」をしていませんか？

「ぼっかり食べ」とは、ごはん（パン）だけ、またはおかずを先に全部食べるというように、1品ずつ食べることをいいます。ごはん（パン）、おかず、牛乳をかわるがわるに食べた方が、いろいろな味を味わうことができます。

相手を想う食事ができていますか？

食事は、たんに空腹を満たしたり、必要な栄養素をとったりするものだけではなく、家族や友だちとの交流をはかるうえで大切です。

食事にあつた会話をするこゝとや姿勢に気をつけながら食事をしましょう。

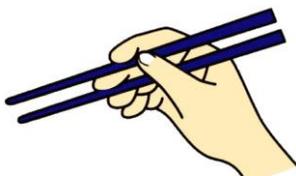
みんなと同じ早さで食べていますか？

★早い人…よくかんで食べましょう。

★遅い人…好き嫌いはありませんか？

はしはじょうずに持っていますか？

正しく持つことで食べやすくなります。



「好き嫌いしないで食べなさい」と言うのは、なぜでしょう？

と言うのは、なぜでしょう？

食べ物はそれぞれ違う『栄養素』を持っています。食べ物を食べると、その食べ物に含まれている『栄養素』がからだの中に入り、さまざまな働きをしてくれます。たくさんの種類の食べ物からたくさんの種類の『栄養素』をとって元気なからだをつくりましょう。



『栄養素』には、それぞれに働きがあります。

朝寝坊をして、食事を食べずに学校へ行ったり、給食で嫌いなものが出ると、食べないで残したりしていませんか？『栄養素』は偏り、元気なからだをつくることはできません。

「嫌いなもの」であっても、少しずつ食べることで味に慣れて食べられるようになります。何でも食べられるようになると、食事がもっと楽しくなります。

手洗い・うがいをしっかりしよう



手には、きれいに見えてもたくさんの菌がついています。菌は、ほこりのように皮膚の上ののっているわけではなく、多くは皮脂（ひし）に吸いついています。石けんで手洗いをするこゝとで、水と油がなじんで、汚れがとれます。

給食のパンや家での食事でも、手で持つて食べるものがあると思います。菌をいっしょに食べるこゝとのないように、食事の前やトイレの後、外から帰ってきた時には、石けんでしっかりと手洗いをしましょう。また、うがいも忘れずにしましょう。