

# いただきます

令和6年(2024年)

5月号 第2向陽小学校



新緑が目鮮やかな季節となりました。新年度がスタートして約1か月たちましたが、心や体に疲れがでていませんか。疲れが出やすい一つの要因として生活リズムがあります。生活リズムが乱れると、朝なかなか起きられなかったり日中にボーっとしたり、食欲がなくなったりなど、元気に活動しにくくなります。3日から連休ですが、体調を崩さないように規則正しい生活を心がけましょう。

## 生活リズムを整えるためのポイント



<p><b>起きたら、朝日を浴びる</b></p>	<p><b>朝食をよくかんで食べる</b></p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p><b>昼間は外で体を動かす</b></p>	<p><b>食事は決まった時間に食べる</b></p>	<p><b>早めに布団に入る</b></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>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

## 食中毒を予防しよう

気温が上がり始める5月から夏にかけて細菌性の食中毒が増えやすい時期です。食中毒予防の基本である手洗いの方法を再確認して、予防に努めましょう。

## 正しい手洗い方法を確認しよう

<p><b>1</b> 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする</p>	<p><b>2</b> 手の甲を伸ばすようにこする</p>	<p><b>3</b> 指先、爪の間を念入りにこする</p>	<p><b>4</b> 指の間を洗う</p>
<p><b>5</b> 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う</p>	<p><b>6</b> 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る</p>	<p><b>洗い残しの多い部分は念入りに!</b></p> <p>爪はあらかじめ短く切っておきましょう</p>	

## 給食がスタートしました!

2~6年生は4月15日から、1年生は18日から給食がはじまりました。給食室からそれぞれの教室まで、毎日各クラスの給食当番が食缶や食器を運んでいます。当番の子供たちの「いただきます!」「いいにおいがする!」と元気な声が、給食室はとても嬉しいです。

給食当番はクラスみんなの食事を運ぶ大切な活動です。はじめは戸惑った様子だった1年生も、この短期間で一連の当番活動がとてもスムーズになっています。週末にエプロンを持ち帰った時には、「給食当番はどうだった?」とお話を聞いてもらえればと思います。

### 給食当番の主な活動

- ① 身だしなみチェック
- ② 手洗い
- ③ 給食室に食缶や食器をもらいに行く
- ④ 教室での配膳
- ⑤ 食後に食缶や食器を給食室に返す

### ★給食エプロンについてのお願い★

ほつれや帽子や袖口のゴムに伸びがある場合は、お手数ですが家庭での修繕にご協力をお願いします。

### 給食当番の身じたくチェック

<p>マスク 鼻はマスクからでていませんか?</p>	<p>ぼうし かみの毛ははみだしていませんか? (前がみもしっかりと入れよう)</p>
<p>トイレ トイレはすませましたか?</p>	<p>てらい せっけんで手をあらいましたか?</p>
<p>体調 熱はないですか? おなかが痛いかなですか? はきはきはないですか?</p>	<p>エプロン フードやそでははみだしていませんか? エプロンはきれいですか?</p>

## 地産地消の取組み



地産地消は新鮮な食材を口にできるだけだけでなく、輸送距離が短いので環境にも優しい取り組みです。向日市では、JAや教育委員会の協力のもと、「向日市地産地消推進委員会」を設置して地元産の野菜を給食で積極的に活用しています。山本五司さんをはじめ、市内の農家の方々にお世話になります。

4月の給食では地元産のたけのこを「たけのこご飯」と「たけのこ寿司」として提供しました。5月はキャベツを使用予定です。