

給食だより



どんな会話が いいのかな？

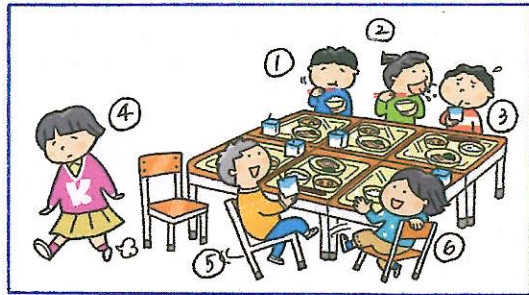
給食時間に、にぎやかな声もどってきました！ 楽しい給食時間にするためには、どんな会話がふさわしいのでしょうか？ 給食や食事の時に、汚い話や気持ちの悪くなる話をしたり、大声を出したりすると、一緒に食べている相手をいやな気持ちにさせてしまいます。相手への思いやりの気持ちを持って、楽しい話題を選びましょう。



「おいしいね」
「これは何という野菜かな？」



汚い話
気持ちの悪くなる話
人の悪口



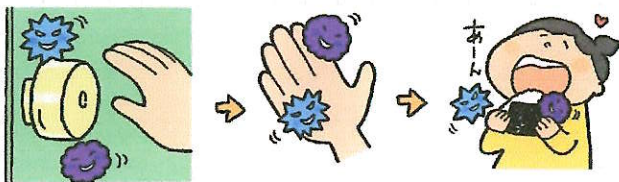
マナー違反はどれだ？！

左の絵の中に、マナー違反が4人います。どれがどんなマナー違反をしているのか、考えてみましょう。

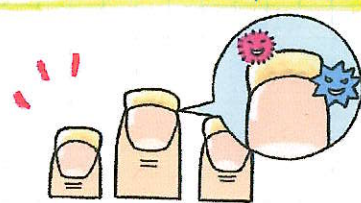
① ② ③ ④
① ② ③ ④
① ② ③ ④

手菌の運び屋に！

手はいろいろなものを触るので、汚れや細菌、ウイルスなどが、手を介して食べ物やほかの人に移動する危険があります。つまり、手菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために、石けんを使って手を洗いましょう。

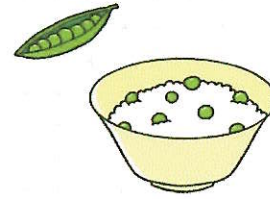


つめ、切っていますか？



つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落ちにくいので、清潔な手を保つためにつめを定期的に切りましょう。

季節の香り 豆ごはん



5/30(木)に、旬のグリーンピースを使った豆ごはんが登場します。今年も、児童のみはさんに豆むきをお手伝いしてもらいます！ 植物のつくりや魚や色、しあいなどを観察してみましょう。

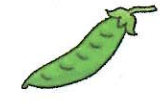


えんどう豆のなかまたち



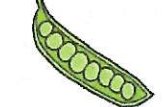
えんどう豆を芽生えさせたもの

さやえんどう



若いさを収穫したものの

グリーンピース



種子(豆)が育ったもの

スナップえんどう



肉厚なさやと種子(豆)を食べる品種

えんどう



完全熟のさやえんどう



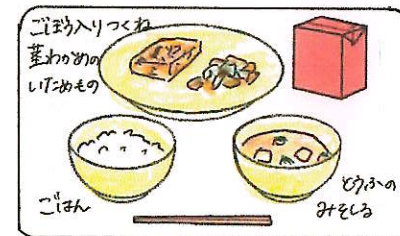
毎月19日は食育の日



毎月19日は食育の日です。今年度のテーマは「栄養素について知ろう」です。毎月19日前後に、心身の成長や健康に欠かせない栄養素についてピックアップした南大立を実施します。「食べて」、「読んで」、栄養素について詳しくなりましょう！

たんぱく質

5月に紹介する栄養素は、「たんぱく質」です。たんぱく質は、筋肉や内臓、血液、髪、つめ、骨、皮膚などをつくる大切な栄養素です。また、内臓などを正常に働かせるために必要なホルモンや酵素の原料でもあります。たんぱく質の素材であるアミノ酸の中には、体の中で作ることができないものもあるため、食べ物からとることが大切です。



5/17(金) たんぱく質 24.8g (摂取目標: 19.9g)

たんぱく質を多く含む、豚肉、鶏肉、茎わかめ、とうふ、みそなどを使った南大立です。美味しく食べて、しょうがな体をつくりましょう！

