

きゅうしょく 給食だより



どんな会話が いいのかな？

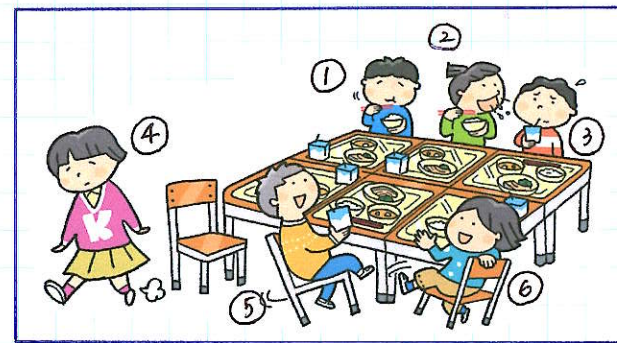
給食時間に、にぎやかな声もどってきました！ 楽しい給食時間にするためには、
 どんな会話がふさわしいのでしょうか？ 給食や食事の時に、汚い話や気持ちの悪くなる
 話をしたり、大声を出したりすると、一緒に食べている相手をいやな気持ちにさせてしまいます。
 相手への思いやりの気持ちを持って、楽しい話題を選びましょう。



「おいしいね」
 「これは何ていう野菜かな？」



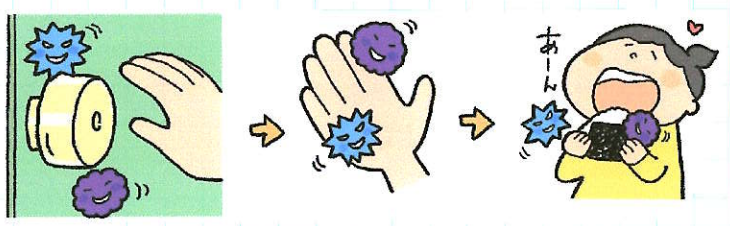
「汚い話」
 「気持ちの悪くなる話」
 「人の悪口」



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
 どのマナー違反をしているのか、考えてみましょう。
 ① ② ③ ④

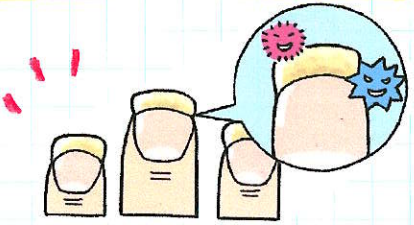
手が菌の運び屋に!?

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、手が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きましょう。

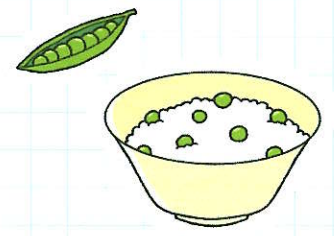


つめ、切っていますか??

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
 落とすにくいので、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かたの色、においなどを
 観察してみましょう。



えんどう豆のなかまたち！

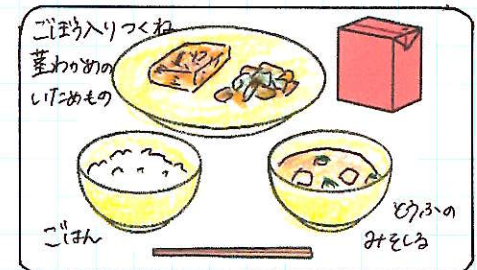
えんどう豆苗 えんどうを栽培させたもの	さやえんどう 若いさを収穫したもの	グリーンピース 種子(豆)が育ったもの	ストップえんどう 肉厚なさを種子(豆)を食べる品種	えんどう 完熟のさを収穫したもの
------------------------	----------------------	------------------------	------------------------------	---------------------

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て
 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たい！

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、しょうぶ
 な体をつくりましょう！

