

5月 食育だより

令和8年5月1日発行

ひたちなか市立美乃浜学園

お子さんと一緒にお読みください

木々の緑があざやかに、さわやかな風が吹く季節になりました。新学期がスタートして1か月が経ちました。新しい学年やクラスでの生活にもなじんでくる頃でしょう。5月は新しい環境にも慣れ、緊張がとれてほっとすると同時に、春から初夏への季節の変わり目が重なって、疲れが出やすいときです。栄養と休養をしっかりと、体調を崩さないようにしましょう。

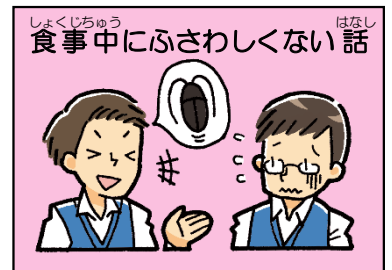
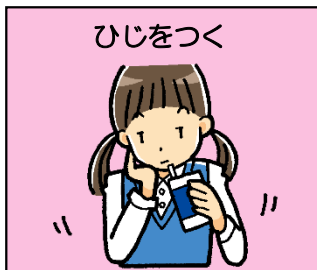


5月の給食目標

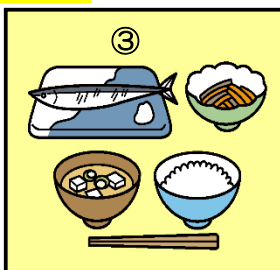
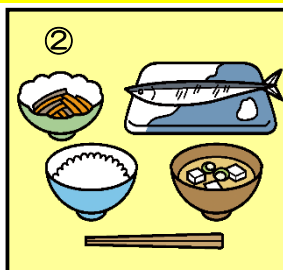
食事のマナーを身に付けよう

本校でも給食時間の様子から、マナーが身に付いていない児童生徒が見られます。マナー違反は、格好が悪く、周りの人への迷惑にもなります。お子さんとマナーを見直してみましょう。

こんなマナー違反していませんか？



正しい配膳はどれでしょう？



姿勢よく食べましょう



- ✓ 背筋を伸ばす
- ✓ 足は床につける
- ✓ いすに深く座る
- ✓ 食器を持つ

Q&A

子供にマナーを注意しても直らなくて悩んでいます。どうしたらいいですか？

ポイント

子供にマナーを教える基本は、親が手本(見本)を見せ、日常の習慣として根気強く伝えることです。頭ごなしに叱るのではなく、できたことを具体的に褒めると効果的です。また、「やってほしいこと」を具体的に伝え、理由を説明して納得させることが大切です。食事が嫌にならない程度に継続して話しましょう。



1年生 初めての学校給食

4月15日(水)から1年生の給食が始まりました。



初日の給食は「ごはん 牛乳 麻婆豆腐 パンサンスー」でした。先週は午前中下校だった1年生は給食を楽しみにしている様子でした。白衣を着て、給食を自分たちで準備する作業から始まり、盛り付け終わると牛乳パックの開け口をめくってストローを牛乳パックに刺し、ようやく食べることができました。子供たちは「美乃浜の給食は世界一になったと家では言われたよ」「100点満点の給食だね」「辛くないよ！おいしい」「野菜苦手だけど食べられたよ」などと言って、完食できた子、完食にチャレンジした子、おかわりする子などいて、こちらが予想していたよりもよく食べてくれていました。食事後は牛乳パックのたたみ方を教わり、苦戦しながらもきれいにたたむことができました。

