

給食だより 5月号

ひたちなか市立長堀小学校
 令和3年5月21日
 毎月20日は「食育の日」です!

運動会に向けて、学校の校庭では一生懸命に練習に取り組む子供たちの姿が毎日みられます。職員室から校庭をのぞくと、日に日にダンスが上達しているのが目に見えて分かるほどです。しっかり朝ごはんを食べてから登校するなど、子供たちが万全な体調で運動会に臨めるよう、引き続きご協力をお願いします。



長堀小・給食キャラ「トマトンギョ」

☆今月の給食目標☆

給食のマナーを身に付けよう

覚えよう! 基本の配膳



正しいマナーは、急には身に付くものではありません。日頃からコツコツと積み重ねて、習慣にすることができるようにすることが大切です。また、学校だけではなく、ご家庭でも気を付けて意識することが重要です。

しよつきをきちんともとう!

おちゃわんやおわんは、てにもって食べましょう



いとそこのしたにほかの4ほんのゆびをそろえておいてね。

しよつきをきちんともって食べると、たべやすくなるし、みためもきれいですよ。

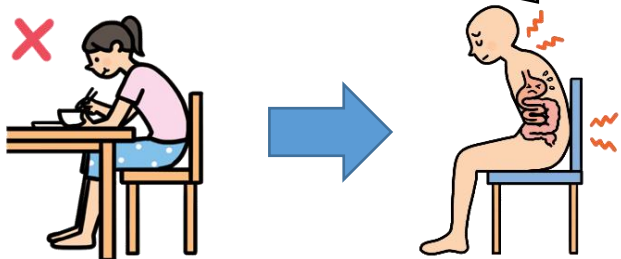
正しい食器の並べ方は、長堀小独自のものではなく、古くから日本で統一して決められている文化です。

よい姿勢で食べよう!

食事中は、姿勢をよくして食べましょう



悪い姿勢で食べることは、健康にも悪い影響があります。胃が圧迫されて、胃のはたらきが悪くなり、お腹をこわしやすくなったり、消化吸収が悪くなったりします。さらに腸の病気にもかかりやすくなります。



1年生 はじめての給食



4月15日（木）から1年生の給食が始まりました。はじめての給食は、「ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ もやしのカレー和え 春野菜のみそ汁」の献立でした。初めての給食にわくわくしながら、食べる様子が見られました。

新型コロナウイルスの影響で、グループは作らず「前向き給食」で「食事中のおしゃべりはなし」、「途中でのおかわりはせず、食べる前に量を増やす」などの対策を講じながらの給食となっていますが、そのような中でも1年生はニコニコしながら給食を食べています。

また、「1年生になったから頑張ってみよう！」と言いながら、苦手なものに自分から挑戦する子どもも多く見受けられます。1年生になったという自信が、子供たちを大きく成長させているようです。そんな姿をご家庭でも見かけることがあるかもしれません。ぜひ、お子さまの頑張りをたくさん褒めてあげてください。



もっと食べたい人は
手を挙げてね!

はい!



みんなでたべると
おいしいね!

4・5月に行った主な食育

主な指導内容

- ・給食の準備や後片付けをきちんとしよう
- ・食物アレルギーについて知ろう
- ・食事のマナーを身につけよう
- ・長堀小の給食キャラクターを知ろう
- ・牛乳の栄養を知ろう
- ・アジについて知ろう
- ・さばについて知ろう

など

●給食時に担任による全学級の食育指導

4月12日・26日

5月10日・17日・25日・31日

●給食委員会児童による給食時の食指導「食育の日」

5月19日…1～3年・よつば

20日…4～6年・きらり

内容；「長堀小給食キャラクター『トマトンギョ』の紹介」

「食事マナー（姿勢・茶碗をもって食べる・食器の並べ方）」

●栄養教諭による給食時間の会食指導

・1年1組…5月10日～14日 ・1年2組…5月17日～21日

・1年3組…5月25日～28日（予定）

給食委員会さんによる食指導の様子



毎月19日は、食育の日です。その日に合わせて、給食委員会さんが、給食の時間に各学級に出向いて食に関する指導をおこなっています。

今月は、19日と20日の2日間で指導を行いました。低学年には、ゆっくりとやさしい言葉で指導するなど、しっかりとした態度で指導ができました。



↑各教室に2～3名ずつの給食委員会児童が訪問し、指導をしています