

きゅうしょくだより



きゅうしょく し 給食について知ろう

あら ねん はじ きたい ふあん い ま おも つか
新たな1年が始まり、期待と不安が入り混じっていることと思います。疲れやスト
レスをためないよう、1日3回の食事と睡眠をきちんと取る習慣をつけましょう。学校
給食は、あんぜん えいせい はいりよ えいよう
給食は、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長
期 こころ からだ ささの心と体を支えていきます。

がっこうきゅうしょく やくわり
学校給食の役割

がっこうきゅうしょく い きょうざい
学校給食は、「生きた教材」です。



がっこうきゅうしょく がっこう た しょくじ えいよう
学校給食は、学校で食べる“食事”ということだけでなく、栄養
バランスのとれた“食事の見本”となるもので、成長期のみなさん
の健康を支えています。また、生涯にわたり健康的な生活が送れ
るように、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につける
ための“教材”となっています。

こころ からだ おお へんか せいちょうき しょくじ
心も体も大きく変化していく成長期には、食事からきちんと
えいよう
栄養をとることが大切です。そのために、毎日残さず食べるよう
こころ
心がけましょう。



あんぜん 安全においしく

きゅうしょく た やくそく 給食を食べるための約束



はいぜん 配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけ、楽しい給食時間にな
るよう、い か 以下のことを守りましょう。

きゅうしょく まえ き 給食の前に気をつけること

<p>きょうしつ かんき きゅうしょく 教室を換気し、給食 に <small>かんけい</small> 関係のないものは片 づけましょう。</p> <p>★消しゴムのカスや画びょう などが給食に入らないよう にしましょう。</p>	<p>てをせっけんできれ いに <small>あら</small> 洗いましょう。</p> <p>★きれいになった手は、せいじつ 清潔なハンカチでふきましょう。</p>	<p>きゅうしょく はいぜん 給食を配膳してい るときは、<small>せき</small> 席について しずか <small>ま</small> に待ちましょう。</p> <p>★立ち歩くとぶつかってこぼ したりするかもしれません。</p>
---	--	---

た き 食べるときに気をつけること

<p>よい <small>しせい</small> 姿勢で、<small>しょつき</small> 食器を手 で <small>も</small> 持って食べましょう。</p> <p>★口に詰め込みすぎないように にしましょう。</p>	<p>ひとくちずつ、よくかんで 食べましょう。</p> <p>★口に詰め込みすぎないように にしましょう。</p>	<p>すき <small>きら</small> 嫌いをしないで、 <small>あじ</small> 味わって食べましょう。</p>
---	---	--