

食育だより もぐもぐ

毎月 19 日は食育の日
長倉小学校 5月

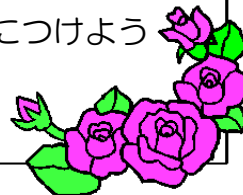
風薫る気持ちの良い季節になりました。5月新しい学年やクラスでの生活の疲れが出やすい時期です。朝晩の気温差は体調の乱れにもつながります。ご家庭でも、「早寝早起き朝ごはん朝うんち」を心がけ、毎日元気に学校に登校できるようにしましょう。

かっこいい食べ方をしよう

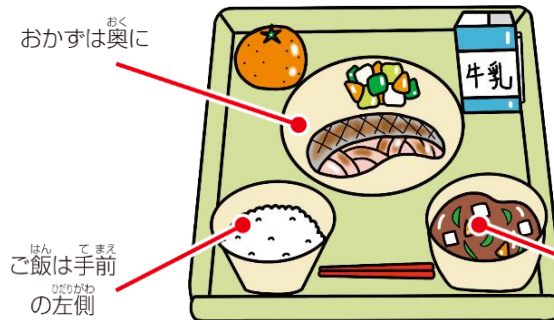
～食べることに集中できる機会を利用して～

新型コロナウイルス対応の給食では、「前向きでだまって食べる」ことをしています。そのため、楽しく会食することはなかなかできませんが、食事に集中することはできます。その良さを生かして、この機会にかっこいい食べ方を身につけましょう。

給食目標
正しい食事のマナーを身につけよう



①食器の配ぜんを確認

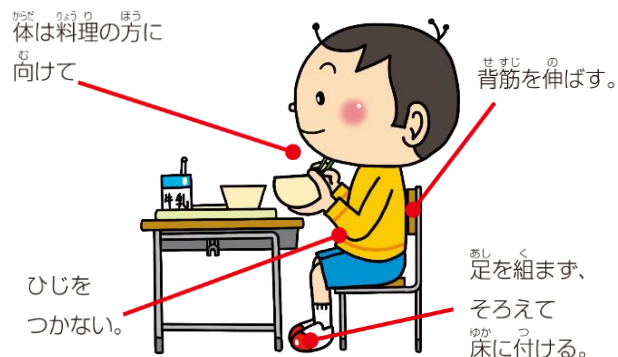


いただきます ごちそうさまでした

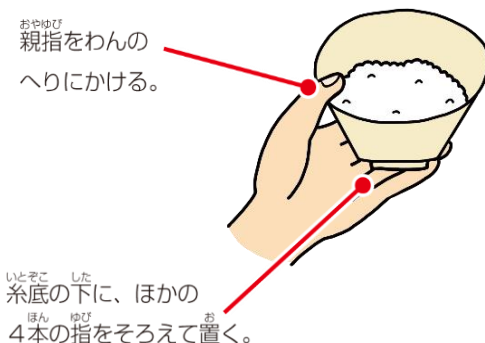


食事のあいさつも忘れないでね。

②背中を伸ばして



③お茶わんは手に持って



健康づくりは生活リズムと食事から

私たちの体は、1日を一定のリズムに従って活動しています。おなかのすくのも眠くなるのもこのリズムのひとつです。生活リズムが崩れると、健康に異常が出やすくなります。早寝、早起き、規則正しく食事をとることは体のリズムを整え、体調を維持するために必要です。自分の生活がどうかチェックしてみましょう。

