



令和6年4月30日
足立区立保木間小学校
校長 北川 みどり

新年度もあっという間に1か月が過ぎようとしています。新しいクラスや友達との給食もだんだんと慣れてきたようです。

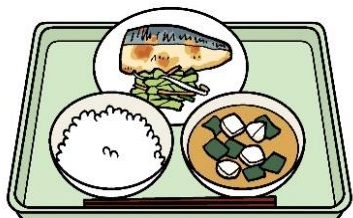
5月の給食目標は、食事のマナーについてです。食事は、給食の時間だけではなく毎日のご家庭でのお声かけも大切です。ここには書ききれないこともあります。まずはこの4つを重点的に指導していきたいと思います。

よいマナーを身に付けよう！

心をこめて食事のあいさつをしましょう



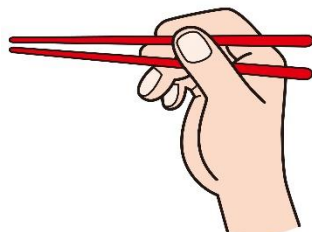
食器の位置をかくにん確認しましょう



よい姿勢で食べましょう



はしを正しく持ちましょう



ひと口目は、野菜から！

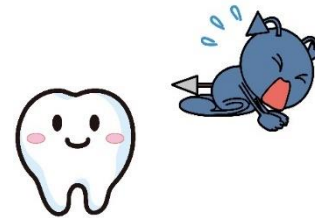
足立区では、小学生のときから意欲をもって食に関わる体験が積み重ねられるよう様々な取り組みをしています。

そのうちの1つとして給食時間に「ひと口目は野菜から」を合言葉にして、いただきますのあいさつをした後、最初に野菜から食べる取り組みがあります。最初に野菜から食べることを習慣にすることで、肥満防止や虫歯の予防になり、大人になってからも健康に過ごすことができるようになります。ご家庭でもぜひ実践していただくとありがたいです。

体重が増えにくくなる



虫歯の予防



また、給食では旬の野菜のおいしさを味わってもらうために「野菜の日」を実施しています。このマークが目印です。今月は、『グリーンピース』です。生のグリーンピースを使って、グリーンシチューを作ります。

朝ごはん3つのポイント！

毎日、朝ごはんを食べて学校に登校していますか？朝ごはんを食べると体温が上がり、1日をスタートさせるためのエネルギーを得ることができます。

朝ごはんをおいしくきちんと食べるためには、時間に余裕をもちましょう。そのためにも前日に学校の準備をしておき、早寝を心がけるようにしましょう。



頭がめざめる



体温が上がる



腸の働きをよくする