

マザーズキッチンだより



大崎市田尻学校給食センター
令和6年5月号 No.2



訪問指導の様子がわかる
ほっこり通信はこちら！⇒⇒

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？春から初夏への季節の変わり目であり、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったりします。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えて毎日元気に登校しましょう。

生活リズムを整えるためのポイント



<p>お起きたら、あさひ朝日を浴びる</p>	<p>ちょうしょく朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>ひるまそとからだ屋間は外で体を動かす</p>	<p>しょくじき食事は決まった時間に食べる</p>	<p>はや早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
------------------------	-------------------------------------------------------	---------------------------	---------------------------	----------------------------------------------------

食事のマナーを守って食べよう

食事のマナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるように、みんなで工夫しましょう。

<p>「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしよう</p>	<p>茶わんや汁わんは手に持って食べよう</p>	<p>できるだけ好ききらいをしないで食べよう</p>
<p>口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう</p>	<p>よくかんで楽しく食べよう</p>	<p>食べている途中で立ち歩かないようにしましょう</p>

給食センター4月のようす

この日は給食センターに、田尻産の「小松菜」「生椎茸」「蒸し大豆」が納品されました。

田尻産の新鮮で美味しい食材をたっぷり使ったキーマカレーが出来上がりました！

5月の給食もお楽しみに！

今日の食育こうじ

今日は2つの食育ピクトグラムを紹介します！

- 1 みんなで楽しく食べよう
1. 家族や仲間と会話を楽しみながら食べる食事は心も体も元気にします。
- 12 食育を推進しよう
12. 食育とは、食に関する全ての教育のことです。ご家庭でもできることから始めてみましょう。

みんなで楽しく食べるには、「食の不思議」についての話題がおすすめです。
“なぜそのような料理名なのか”、“なぜ今日は行事食なのか”など食べ物について話すことが食育にもつながります。

お家でやってみよう！

年間テーマ：食育ピクトグラム

作成：大崎市学校栄養士会