

<h1>給食だより</h1> 	令和5年 <h2>5月号</h2>	給食目標 衛生に気をつけよう 栄養目標 朝食をしっかり食べよう
	(毎月19日は食育の日)	宜野湾市立宜野湾学校給食センター

4月より給食がスタートし、新1年生も少しずつ給食当番活動にもなれてきた頃でしょう。子どもたちは、「給食を食べる」ことを通して、毎日いろいろなことを学んでいます。この給食だよりを通して、毎月の栄養指導目標や給食指導目標に沿った内容を取り入れたり、学校や給食センターの食育の取組を紹介しながらご家庭での食育にも協力できれば大変うれしく思います。



朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

～しっかり食べよう 朝ごはん～

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力低下などにつながると指摘されています。早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。



今月の地場産物

※じもと(ぎのわんし、おきなわけん)でとれたたべものことです。

冬瓜、キャベツ、小松菜、しめじ、えのき、ゴーヤー、ねぎ



身支度をやる意味は?



衛生的に、給食の準備を行うためです

～みんなが安全に気持ちよく食べるために～

ご家庭でのせたくやアイロンがけなど清潔なエプロンの準備にいつもご協力いただきありがとうございます。子どもたちは、エプロンを着用し、当番活動をする事により、「衛生と安全に注意することの大切さ」を学びます。

給食を食べる前には手をせっけんですっきり洗ってください。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはしっかりとください(新型コロナが終わるまでは、学校ではマスクをして小さな声か心の中心でね)。



食べ終わったら食器をきちんと重ね、はしは向きをそろえて返してください。残してしまつたものなどはきまりを守つて集めて戻してください。



給食当番の人は白衣をきちんと着ましょう。髪の毛が出ないようにぼうしをしっかりとつけてください。



できるだけ、好ききらいをしないで、苦手なものでもひと口挑戦してみてください。みなさんには、いろいろな料理や食べ物のおいしさをたくさん知ってもらいたいです。



今月の行事食



1日	こどもの日献立	5月5日はこどもの日で「端午の節句」とも言われます。ちまきやかしわもちを食べ、男の子の成長を祝う行事です。
8日	ゴーヤーの日(8日)	5月8日は、語呂合わせでゴーヤーの日です。これから旬を迎えます。今日はサラダに入っています。少し苦みのあるゴーヤーですが、残さず食べて暑い夏にそなえましょう。
18日	カミカミ献立	毎月8のつく日は、カミカミ献立です。かむことを意識していただきましょう。
19日	食育の日献立	毎月19日は、食育の日です。今月は、和食です。