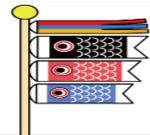


給食だより



令和3年
5月号

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

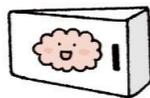


体のスイッチ



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。

ねぎ、にら、こまつな



身支度をする意味は？

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～



ご家庭でのせん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。

給食当番は身支度も大切な仕事です



★つめは短く切りましょう

★石けんでしっかり手洗いをしましょう

★マスクをきちんとつけましょう

★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう

お願い

お子さんが白衣などをもち帰った際に洗濯をお願いします。

今月の行事食



6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。
10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。
14日	おきなわけん 沖縄本土復帰記念日 (15日)	おきなわけん 沖縄県がアメリカから本土（日本）に返還された記念の日です。おきなわけん 沖縄の歴史や平和についてあらためて考えてみましょう。
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す。
19日	食育の日献立	毎月19日は、食育の日です。今月は、沖縄の郷土料理です。