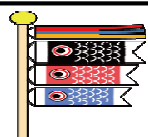


給食だより



令和2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

ご入学・ご進級おめでとうございます。新学年のスタート、子供たちの心と体の健やかな成長のため、宜野湾学校給食センター一同力を合わせて、今年度も安全、安心、おいしい給食を提供していきます。毎月、ご家庭へ給食予定献立表・調味料等一覧表・給食だよりを配布いたします。目につきやすい場所に貼っていただきまして、ご活用いただけるとうれしいです。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。



朝ごはんの効果

体や脳の
エネルギーになる

体温が上がる

脳の動きを活発にする

排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

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。

入学・進級
おめでとう

5月22日は、進級のお祝いのお気持ちを込めて、デザートに『さくらゼリー』が登場します

しっかり食べよう 朝ごはん

こんげつ じ ば さんぶつ
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、きゅうり、こまつな

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、および望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>	

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。

- ぼうし (三角きん)** かみの毛が、給食に入らないようにするため。
- マスク** つばや唾液が、給食に入らないようにするため。また、準備中に手で口や鼻をさわらないようにするため。
- 白衣 (エプロン)** 服に付いたよごれなどが、給食に入らないようにするため。
- 手洗い** 手に付いたよごれやウイルスなどを、食器や食べ物に付けないようにするため。
- ハンカチ (タオル)** きれいに洗った手をふくため。手をきれいに洗っても、ハンカチがよごれては、手洗いの意味がないので、清潔なものを着用する。