

# 食育だより

4月

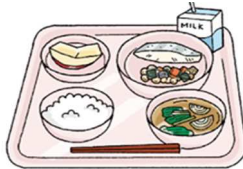
給食室  
令和5年4月

ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度が始まりました。これから始まる学校生活に、期待と不安が混ざっていることと思います。環境が変わる4月は疲れもたまりやすいので、体調には気をつけてくださいね。

## ～食堂でのルール～

- ・給食時間は17時～17時50分です。
- ・給食は持ち出し禁止です。
- ・食前後は手洗い・消毒をしましょう。



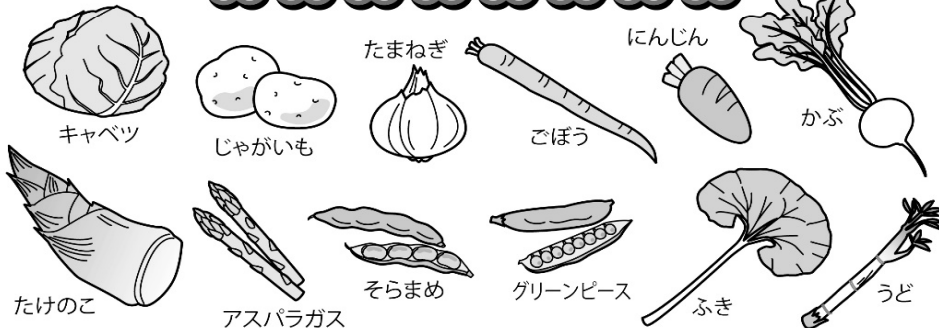
栄養バランスを考慮した給食です。残さず食べてくださいね。

## 旬の味 春野菜を 食べよう

多くの野菜は1年中店頭に並び、季節に関係なく食べることができます。本来の「旬」のときに採れたものの方が栄養豊富で味も良いといわれています。キャベツ、じゃがいも、たまねぎ、ごぼう、にんじんは、秋から冬にかけてとれますが、春から初夏にとれるものを「春～」や「新～」と呼びます。

この季節ならではの、野菜の味を楽しんでくださいね。

## 春に美味しい野菜



## 朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。



## 朝食をとる習慣がない



→まずは何かを食べる

すぐさま完璧な朝食をとろうと思ってもなかなか難しいものです。まずはおにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣づけていきましょう。



## 朝ごはんを食べると



## こんな箸使いはタブー×

こんな使いかたはマナー違反です！！

<p>さしばし</p> <p>はしで食べものをさして食べる。</p>	<p>まよいばし</p> <p>どれを食べようか、まよって動かす。</p>	<p>よせばし</p> <p>はしで皿や茶わんをよせる。</p>	<p>なみだばし</p> <p>汁をたらしながら、はしを動かす。</p>
<p>ねぶりばし</p> <p>はしをなめる。</p>	<p>はしわたし</p> <p>はしとはしで食べものをやりとりする。</p>	<p>くわえばし</p> <p>はしをくわえる。</p>	<p>さぐりばし</p> <p>料理をかきまわして、ほしいものだけとる。</p>

このほかにも、やってはいけない箸使いがあります。