いただきます

豊浦町学校給食センター
給食だより 2026 年4月

ご入学・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから始まる学校生活に胸を踊らせていることでしょう。食育だよりでは、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきたいと思います。よろしくお願いします。

♪今月の給食目標♪ 準備や片付けを上手にしよう

給食当番の身支度

- 髪の毛が落ちないように帽子をかぶろう
- マスクをきちんとつけよう
- つめは短く切っておこう
- 石けんを使って手を洗おう
- 清潔な白衣を着よう
- ハンカチを持とう

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

心を込めて給食の片づけ

感謝の気持ちを持っていねいに片づけをしよう

食事でエネルギーや栄養をしっかりとりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。

日常の分　成長に使う分　運動の分

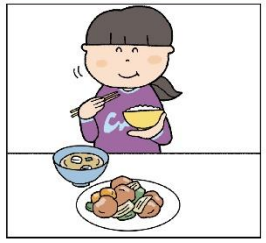
献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありますか？

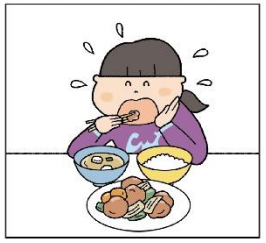
食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。

どのように見える？ マナーのよい食べ方・悪い食べ方

マナーのよい食べ方



マナーの悪い食べ方



マナーのよい食べ方と悪い食べ方を見くらべると、どのような印象を受けるでしょうか。犬食いや、ひじをつくなどの食べ方は、周りにいやな思いをさせてしまいます。食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。マナーを守って食べましょう。

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう

夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。