

# 食育だより 4月

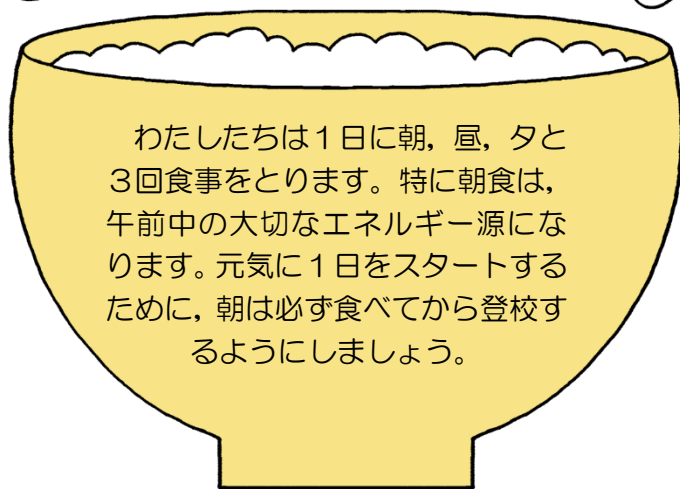


2022年4月26日  
福山市立蔵王小学校  
栄養士 寺川能子

朝ごはんは一日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動する準備が整います。朝ごはんを抜くと、集中力が欠けたり、疲れたり、いらしたりするなどの影響があります。毎日の朝ごはんを、欠かさずに食べましょう。



## 元気な1日は朝食から!



わたしたちは1日に朝、昼、夕と3回食事をとります。特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源になります。元気に1日をスタートするために、朝は必ず食べてから登校するようにしましょう。



食事マナーを守って食べよう



朝食をとる習慣がない



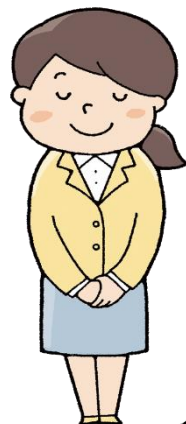
→まずは何かを食べる

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。



食事マナーは、相手への思いやりの気持ちであらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるように、みんなで工夫しましょう。

よろしく  
お願いします



こんにちは。栄養士の寺川能子です。給食は十分な衛生管理のもとでみなさんの成長や健康のために栄養バランスを考えてつくっています。安心安全な給食を提供できるように頑張りますのでよろしくお願いいたします。



## 給食当番の 身支度

- 髪の毛が出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。

## 大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。



## Q. 給食当番なのに体調が悪い時はどうするの?

A. 下痢や発熱、腹痛、おう吐などの感染症の症状がある場合は、そのまま給食当番をしないと、感染が拡大してしまうことがあります。体調が悪い時は、ほかの人に給食当番をかわってもらいましょう。



## スーパー給食当番



わたしはスーパー給食当番のサラちゃん



身支度は完ぺき



手洗いも完ぺき



サラちゃん当番は来週だよ