



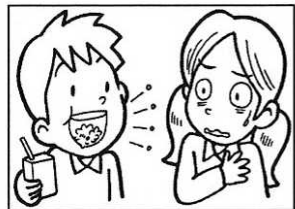
きゅうしょくだより

平成31年4月26日
調布市立若葉小学校
校長 渡邊 桂子
栄養士

風薫る、すがすがしい季節になりました。新年度が始まってひと月、新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。この時期は「五月病」という言葉があるように、それまで張りつめた緊張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気がでなかつたりすることがあります。これを防ぐには、リラックスできる時間をつくることや、1日3回規則正しい食事を心がけ、生活のリズムをととのえることが大切です。

★食事のマナーを身に付けよう

給食は、班やクラスの人と一緒に食べることを通し、食事のマナーを学ぶ場でもあります。「親しき仲にも礼儀あり」という言葉もあるとおり、毎日の給食で食事のマナーを身に付けていってほしいと思います。



・口に食べものが
入ったまま
おしゃべりをしない
つばが飛んだり、噛んでいる途中のものが見えると、周りの人が嫌な気持ちになります。



・ガチャガチャと
音をたてて食べない
食べ物が飛んだりすると、周りの人に迷惑です。また、食器が割れる原因にもなります。



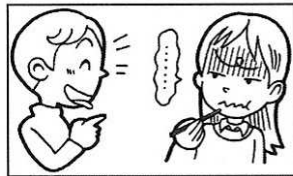
・ひじをついて
食べない
姿勢が悪いと、飲み込んだものが胃に入りづらく体によくありません。また、周りの人にだらしない印象を与えます。



・ふざけて暴れない
食事中は食事に集中しましょう。



・準備中や食事中は
立ち歩かない
ほこりが立ったり、周りの人の迷惑になります。



・食事中にふさわしくない話はいらない
楽しい食事の時間になるよう、話題は選びましょう。

♡♡♡

Q. 次の食事のマナーのうち、本当にあるものはどれ？

①器を手に持ってはいけない
②ごちそうされたら、最後に一口残す
③食事は(右)手の3本の指で食べる

答え：いろいろな国ですべて本当にあるマナーです



5月5日は端午の節句です

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうために菖蒲(しょうぶ)やよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、江戸時代のことから「菖蒲」と「勝負」をかけ、武家に生まれた男の子の成長を祈り、一族の繁栄を願う日となりました。

やがて、子どもの健やかな成長を祝うようになり「こどもの日」として国民の祝日にもなりました。この日は、鯉のぼりを飾ったり、柏餅を食べたりします。餅をくるんでいる柏の葉は、新しい葉が出るまで古い葉が枝から落ちないため「家督が途絶えない」とされ、縁起が良いと言われています。



給食当番の仕事

①身じたくを整える

マスクで鼻と口をしっかりとおう

清潔な白衣を身につける

つめは短く切る

帽子から髪の毛が出ないように

手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふく

②食器や食缶を運ぶ

重いものは1人で運ばず、2人で協力して運びましょう。

③料理を丁寧に盛り付ける

見本を参考に、1人分を考えて盛りましょう。

汁物は下に具が沈んでいるので、よくかき混ぜながらよそいましょう。

体調が悪いときは当番ができません。

↓こんな人は先生に相談してください。

下痢をしている 風邪をひいている

おなかが痛い 熱っぽい

吐き気がする 手や指に傷がある

★お願い 5月7日(火)に4・5月分の給食費が引落されます。

- 1, 2年生・・・8,900円(月額4,450円)
 - 3, 4年生・・・9,300円(月額4,650円)
 - 5, 6年生・・・9,700円(月額4,850円)
- ※1回の引落としにつき10円の手数料のご負担をお願いいたします。