

きゅうしょくだより 5月

令和7年5月
郡山市立柴宮小学校



若葉の緑が鮮やかな季節になりました。新年度をむかえて1か月がたち、新しい学年やクラスに少しずつ慣れてきたところですね。

5月は運動会がありますね。連休明けは、生活リズムが崩れてしまう事が多いです。元気に学校生活を送ることができるように、休みの間も早寝早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとるようにしましょう。

きゅうしょくもくひょう あんぜん はいぜん かた

給食目標：安全に配膳・片づけをしよう！

きゅうしょくどうばん

きつ

●給食当番さん、こんなことに気を付けて！



食器かごやボール、食缶などはゆかに置かない。
ゆかはバイキンだらけ。。

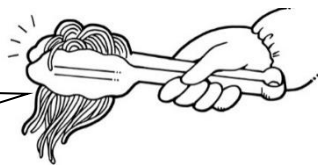


かべによりかかったり、ふざけたりしない。

どうぐ じょうず つか
道具を上手に使う

きれいに盛り付けをしましょう

ここはさわらないでね



※食べ物には直接さわらないようにしましょう

きゅうしょく まえ あと
給食の前、給食の後

はいぜんたい つくえ
配膳台や机をきれいにふきましょう



あとかたづ

●後片付け、きちんとできていますか？●

わる
悪い例



しよつき た のこ
食器の食べ残しは入っ

ていた 食缶やボールにもど
戻して、きれいにしてお返し
しましょう。

しよつき たお かさ
食器は倒さないで、重
ねて返しましょう。

こんな姿勢で食べていない？

給食の時どんな姿勢で食べているのかな？

お茶碗をもって、姿勢をよく食べましょう！

良い姿勢で食べると 背中まっすぐ、食べ物が胃に入りやすいですよ！

わるい食べ方×



からだ よこ 体^みを横に向ける



ひじをついて食べる



あし ゆか 足^{あし}を床につけない

良い食べ方○

きちんと前^{まへ}を向く

好感度アップ！

茶わんやおわんを
手^てにもって食べる

スプーンを使わずに
はしとわんで食べる
和食スタイルの基本だよ！

あし ゆか 足^{あし}を床につける

かむときに力^{ちから}が入りやすくなるよ。骨盤^{こつばん}も立つね！

正しい
姿勢^{せいし}で
食べよう



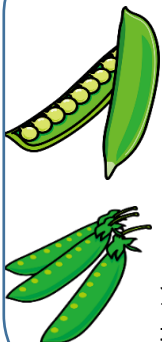
背^せすじを伸ばす

食べ^た物^{もの}がすっと
からだ なか とお
体^{からだ}の中^{なか}を通^{とお}って、
消化^{しょうか}もよくなるよ！

つくえと体^{からだ}は
にぎりこぶし1こぶん
くらいはなす

うで 腕^{うで}とひじがちょうど動き
やすい幅^{はば}になるね！

旬の食材を使用した授業を行います・・・1・2年



5月は1年生が「グリンピース豆出し体験」をします。

とったグリンピースは、翌日よく洗い、塩ゆでして給食でご飯にのせて全校生で食べます。

また、2年生が「さやえんどう」の筋とり体験をしたものを、翌日の給食の味噌汁に入れ全校生でいただきます。給食作りに参加し、野菜への関心や興味がもてるとよいと思います。

全校生で、食べ物を作ってくれる人、給食に携わった人などに感謝の気持ちをもって、旬の食べものを味わって食べたいと思います。