

給食だより
夏休み号

食べるの大好き



ご応募はこちらから

<https://forms.gle/gFGjLgLadxEtGTNa7>

保護者の皆さまへ

9月の「朝ごはん毎日食べよう週間」に向けて、ご家庭で実践している朝ごはんのアイデアを募集します。

夏休みには、下野市の朝食レシピ募集がありますが、こちらでは「レシピとして応募するほどではないけれど、毎日の朝ごはんを続けるための工夫やアイデア」を募集します。

「これを用意すると、わが子は飛び起きてきます!」「忙しい朝でも続けやすい我が家の工夫」

「子どもが朝ごはんを楽しみにするちょっとしたアイデア」など、特別な料理ではなく、ご家庭ならではの工夫をお寄せください。いただいたアイデアは、給食だよりや校内掲示などで紹介させていただく場合があります。たくさんのご応募をお待ちしています!

夏休み おやつ^{なつ やす}の食べ方^{た かた み なお}を見直そう!

① おやつは時間を決めて食べよう^{じかん き た}

おやつをだらだら食べ続けると、おなかがすかず、食事が食べられなくなってしまう^{た りょう}ます。食べるなら午後2〜3時ごろがおすすめです。

② 量を決めよう^{りょう}

おやつは食事のかわりにはなりません。食べすぎると、エネルギー^{しよくじ た}や糖分、脂質のとりすぎになります。食べる分だけお皿に出して食べるのもおすすめです。

③ 飲み物にも気をつけよう^{の もの き}

ジュースや炭酸飲料^{たんさんいんりょう}には、砂糖^{さとう}がたくさん入っているものがあります。ふだんの水分補給^{すいぶんほきゅう}は、水や麦茶、牛乳^{みず むぎちゃ ぎゅうにゅう}にしましょう。

④ おやつにも栄養^{えいよう}をプラス!

お菓子^{かし}だけではなく、牛乳・ヨーグルト・チーズ・くだもの・ゆでとうもろこし・おにぎり・ふかしいもなどもおすすめです。

⑤ 食べた^たら歯みがき^はを忘れずに^{わす}

特に歯^はにくっつきやすいもの^{とく は}を食べた^た後は^{あと}歯みがき^はをしましょう。





食事マナーを、



家でも実践してみよう!

これまで、給食の時間に

「よい姿勢で食べること」

「口を閉じてよくかんで食べること」

「食事時の声の大きさ」など、

食事マナーについて

学んできました。

いろいろな場面で、食事マナーを意識しよう!



夏休みには、家族や親せきと食事をしたり、外食をしたりすることもあるかもしれませんね。

いつもの食事でも、お出かけ先での食事でも、

これまでに学んだ食事マナーを実践してみましょう。

5つのマナーを意識して、気持ちよく食事をしよう!

1 よい姿勢で
食べる



2 ごはん茶わんや
しるわんを持って
食べる



3 口を閉じて
よくかんで食べる



4 食べ物が口に
入っているときは
話さない



5 話すときは、まわりの人が
気持ちよく食事ができる
声の大きさを心がける



毎日の食事で意識して続けることで、
よい食事マナーが少しずつ身についていきます。
夏休みも、これまでに学んだことを実践し、
気持ちよく食事ができるよう心がけましょう。



夏休み明けには、
みなさんが実践した様子をもとに、
さらに食事マナーについて
学んでいきます。



みんなで、楽しく、気持ちよく食事ができるようにしましょう!