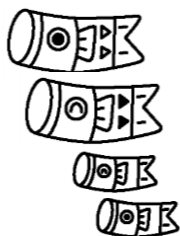


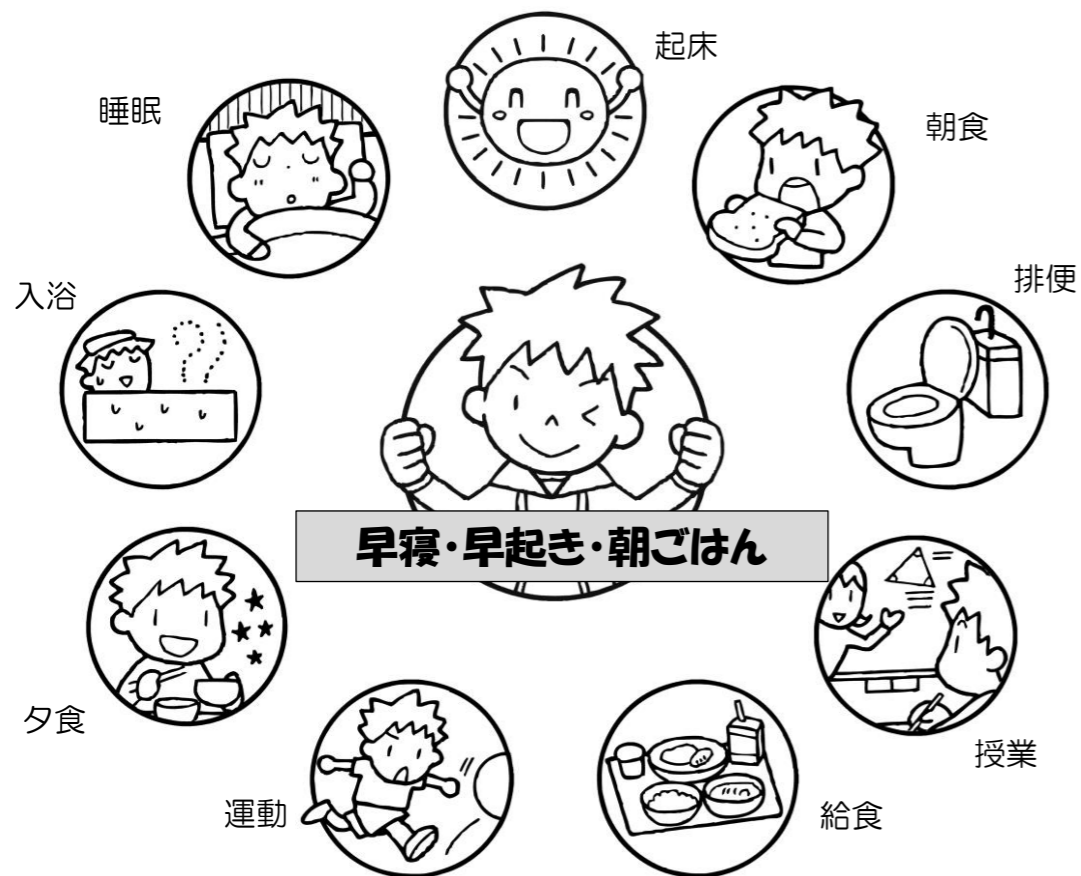


だんだんと気温も上がり、晴れた日は気持ちの良い季節になりました。新しい学校・学級での生活も一か月が経ち、慣れてきた頃ではないでしょうか。今回は、さらにより良い生活を送るためのポイントを紹介합니다。



生活のリズムをととのえましょう

しっかり勉強や運動をするためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。なかでも食事のリズムをつくることは、よい生活リズムへとつながっていきます。



●朝食を十分にとっていますか？

朝食は午前中の活動エネルギーになります。早起きをして朝ごはんをしっかりととりましょう！

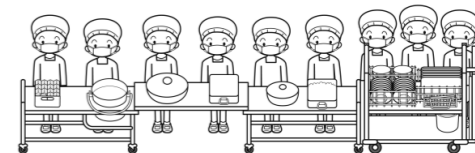
●間食をとりすぎてはいませんか？

夕食の前に間食のとりすぎると、夕食がしっかりと食べられなくなり、生活リズムや栄養摂取に影響します。

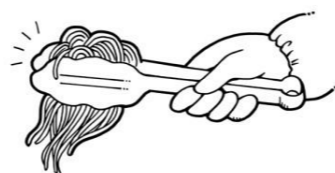
めざそう給食マスター

1. せいけつな身じたくで配ぜんしよう

- ①髪の毛は帽子や三角きんに入れましょう
- ②マスクはきちんとつけましょう
- ③つめは短く切っておきましょう
- ④石けんで手を洗いましょう
- ⑤清潔な白衣を身に付けましょう



2. きれいに盛り付けよう



道具を上手に使って盛り付けよう

まぜながら盛り付けたら、最後の人までたりるように

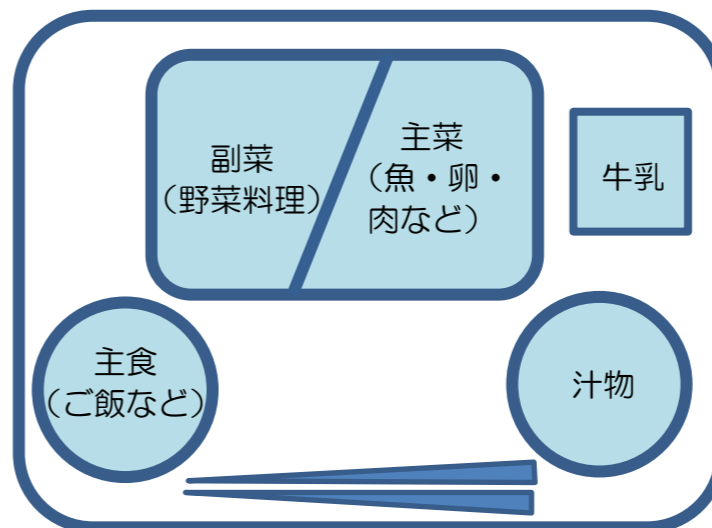


具が均等になるように、まぜながら盛り付けよう



こぼさないように運ぼう

3. 正しく並べよう



和食では、主食のご飯を左、汁物を右におきます。これは和食の配ぜんの基本で、ご飯の茶わんを左側においた方がスムーズに食事をすすめることができるからです。

できるかな？給食クイズ

下の写真には、置き方がまちがっているところが2つあります。さて、どこでしょう。



- ①汁物とご飯の位置が反対
- ②汁物は右、ご飯は左
- ③はしの位置と箸の方向が反対
- ④はしの手前を置き、先を左に向けず