

# そうさランチタイムス

令和元年5月号  
匝瑳市学校給食センター



穏やかで過ごしやすい気候の5月ですが、長い連休もあり、4月からの新しい環境での疲れが出やすくなります。家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるように心がけましょう。  
また、朝ごはんは1日の原動力です。早起きして時間の余裕を作り、よくかんで食べてから登校しましょう。

## 5つの力、朝ごはん! 毎日元気!

**脳がはたらく!**  
脳にエネルギーをチャージします。

**肥満も防く!?**  
朝食を抜く子に太りすぎがよく見られるそうです。

**体をウェイクアップ!**  
朝ごはんを食べて体全体が自覚め、温まります。

**おなかの動きだす!**  
おなかのはたらきははじめ、すっきり排便できます。

**生活習慣病を予防!**  
朝食は規則正しい生活リズムをつくり、健康を守ります。



『そうさランチタイムス』では、給食委員活動、給食準備や片づけなど、子ども達の様子を掲載する予定です。  
お楽しみに!!

あわてず 走らず...

かいたんも力を合わせて

上手に言えるかな~

クラスのプレートが見えるように...

いただきます

## 知っていますか? 食事のルール・マナー

食事を楽しい雰囲気でおいしく食べるために、ルールやマナーを守りましょう。

### 食器の置き方

**副菜** (ふくさい)

**主菜** (しゅさい)

**主食** (しゅじゅく)

**汁物** (しるもの)

ご飯や汁物のおわん、小さな器は手に持って食べます。

**給食の場合は...** (きゅうじゅく ばあい)

大きな器は手に持たず、はしを持っていない方の手を器に添えて食べます。

※食器の形や種類によって異なります。

### はしの持ち方

★上のはしは、親指・人差し指・中指で持つ

★上のはしを動かして、はし先で食べ物はさむ。

★下のはしは、親指の付け根と薬指で支える。

こんな持ち方になっていませんか?

### よい姿勢

机に向かってまっすぐ座り、背筋を伸ばす

机とおなかの間はこぶし1個分

いすに深く腰かける

足は床に付ける

### 食事のあいさつ

「いただきます」  
「ごちそうさまでした」

生き物の命をいただいていることや、食事が出来上がるまでに関わった人へ感謝の気持ちを表す言葉です。

心を込めて言いましょう。

姿勢が悪いと、食べ物の消化にもよくありません。