

食育だより

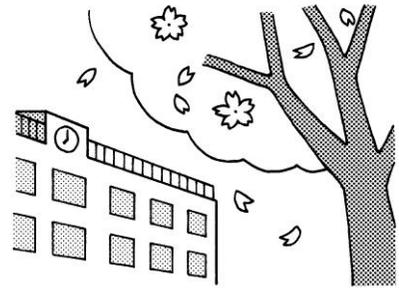
岸和田市立新条小学校

平成25年4月8日

にゅうがく しんきゅう
ご入学、ご進級おめでとうございます。

これから1年間、安心、安全でおいしい給食を通して、
「食」について楽しく学んでいきましょう。

©少年写真新聞社2013



食べることは生きること！

©少年写真新聞社2012



わたしたちにとって「食べる
こと」は、生きるために欠かせ
ません。勉強したり運動した
りできるのも、食べ物から栄養
をとり入れているからです。お
となになっても健康でいきいき
とすごすためには、成長期の中
に望ましい食生活を身につけ
ることがとても大切です。

きゅうしょく い きょうざい
給食は生きた教材です。

子どもたちの心身の成長を支える給食は、準備から後かたづけまで
の実践活動をくり返し行うことにより、望ましい食習慣や、食に関
する実践力を身につけることができますようになります。

給食の準備は清潔に



ただ正しく身じたく・手洗い

てあら

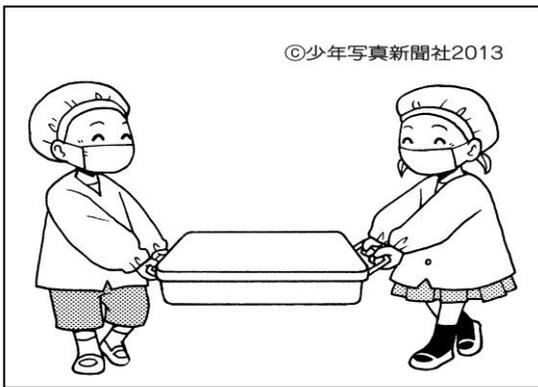
なぜ清潔にしてから給食の準備を行うのかわかりますか？それは髪やほこりなど目に見える汚れや、食中毒を起こす菌などの目に見えない汚れを給食に出来ないためです。髪はすべて帽子にしまします。マスクはくしゃみやせきをした時に菌が飛び散らないように、鼻から口をおおうようにつけます。

汚れたままの白衣は菌が増えやすいので、毎週必ず洗って、きれいなものを着ます。

手はいろいろなものを触れるので汚れやすくなっています。そのため、当番の人も当番ではない人も給食の前には、手を石けんできれいに洗いましょう。手を洗った後は、顔や髪などをさわらないようにすると清潔を保つことができます。



©少年写真新聞社2013



げんき 元気な1日は あさ 朝ごはんから!

楽しい給食の時間をすごすためには、お互いに協力しあって食事の準備や後片づけをすることが大切です。また、給食当番は身支度や手洗い、配ぜんなど、思いやりや責任を持った行動が必要です。次に何をしたらよいかを考え、自主的に活動できるようにしましょう。

みなさんは、毎朝、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べると、体温が上がって体が目覚めたり脳が活発に働いたりします。バランスのとれた朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

©少年写真新聞社2013



4月に配布した物とレイアウトが少し違います。