

# こんだてメモ



へいせい ねん がつ  
平成30年4月

ふっさしがっこうきゅうしよく  
福生市学校給食センター



## ご入学・ご進級おめでとようございます

花の便りが各地で聞かれる季節になりました。いよいよ新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていきたいと思います。1年間よろしくお願ひ致します。

### 楽しい給食時間になるように、こんなことを守りましょう

姿勢よく、ごはんや汁物のおわんは手に持って食べる



食べているときは立ち歩かない



友達が喋るような汚い話をしない



口に食べ物が入っているときは話をしない



## 朝ごはん食べていますか？



朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？朝ごはんには、眠っていた体を起こす“目覚まし時計”の役割があります。また、朝ごはんを食べる習慣がある人は、食べない人に比べて勉強やスポーツの成績が良いという調査結果もあります。全く食べていない人は、まず早寝・早起きの習慣をつけて、何か一品でも食べることから始めてみましょう。

## 朝ごはんを食べるための工夫

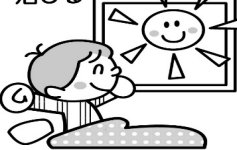
夕食は寝る2時間前までに済ませる



寝る前にお菓子を食べても、夜ふかししたりしない



朝起きたら日の光を浴びる



日中は元気に体を動かす



## 給食の約束を守ろう！

### ◎給食ってなあに？

給食は、みなさんが元気に大きくなるために、栄養バランスを考えて作られる食事です。おうちで食べる“お昼ごはん”と違うのは、お友達と楽しく食べるための約束があることと、給食をとおしているいろいろなことを学べるようになってきていることです。

### ★給食が教えてくれることは…

- からだを健康にする食べものや栄養がある
- 給食にはたくさんの人や仕事に関わっている
- 食べものやたくさんの人への感謝の気持ち
- 季節ごとの行事や、いろいろな食文化
- みんなと楽しく食べるための工夫 など



### ◎給食当番の約束を知ろう！

給食当番は、クラスみんなのために、給食の準備をします。安全に気をつけて作られた給食をみんなに配るお仕事をするので、ばい菌が入らないように、きれいに手を洗い、清けつな白衣やマスクを身につけましょう。また、給食をもちつけるときには、1人分ずついねいにもりつけましょう。



おすぎたり、少なすぎたりしないようにします。汁物は底からよくかきまぜてもりつけましょう。



# こんだてメモ



平成30年4月

福生市学校給食センター



## 給食の約束を守ろう！

### ◎給食ってなあに？

給食は、みなさんが元気に大きくなるために、栄養バランスを考えて作られる食事です。おうちで食べる“お昼ごはん”と違うのは、お友達と楽しく食べるための約束があることと、給食をとおしていろいろなことを学べるようになってきていることです。

### ★給食が教えてくれることは…

- からだを健康にする食べものや栄養がある
- 給食にはたくさんの人や仕事関わっている
- 食べものやたくさんの人への感謝の気持ち
- 季節ごとの行事や、いろいろな食文化
- みんなと楽しく食べるための工夫 など



### ◎給食当番の約束を知ろう！

給食当番は、クラスみんなのために、給食の準備をします。安全に気をつけて作られた給食をみんなに配るお仕事をするので、ばい菌が入らないように、きれいに手を洗い、清けつな白衣やマスクを身につけましょう。また、給食をもりつけるときには、1人分ずついねいにもりつけましょう。



多すぎたり、少なすぎたりしないようにします。汁物は底からよくかきまぜてもりつけましょう。

## ご入学・ご進級おめでとごぞいます

花の便りが各地で聞かれる季節になりました。いよいよ新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていきたいと思います。1年間よろしくお願ひ致します。

### 楽しい給食時間になるように、こんなことを守りましょう

姿勢よく、ごはんや汁物のおわんは手に持って食べる



食べているときは立ち歩かない



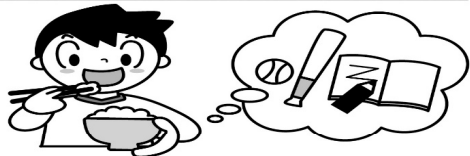
友達が嫌がるような汚い話をしない



口に食べ物が入っているときは話をしない



## 朝ごはん食べていますか？



朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？朝ごはんには、眠っていた体を起こす“目覚まし時計”の役割があります。また、朝ごはんを食べる習慣がある人は、食べない人に比べて勉強やスポーツの成績が良いという調査結果もあります。全く食べていない人は、まず早寝・早起きの習慣をつけて、何か一品でも食べることから始めてみましょう。

## 朝ごはんを食べるための工夫

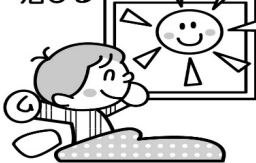
夕食は寝る2時間前までに済ませる



寝る前にお菓子を食べてり、夜ふかししたりしない



朝起きたら日の光を浴びる



日中は元気に体を動かす

