

5月 きゅうしょくだより

令和8年
稲美町

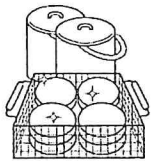
5月の
給食目標

きれいに後片付けをしよう

さわやかな季節になりました。新学期がはじまり、1か月が経ちます。緊張がほぐれて、(ま)とすると同時に疲れがでやすい時期です。毎日を元気にすごすために“早寝・早起き・朝ごはん”で生活のリズムをととのえましょう。



給食当番の人だけでなく、みんなが協力して最後まできちんと後片づけをしましょう。



生活のリズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

みなさんの健康やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下につながると指摘されています。早寝・早起き、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早寝



睡眠は疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

早起き



朝日には体内時計のずれをリセットするはたらきがあり、脳や体を目覚めさせてくれます。

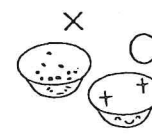
朝ごはん



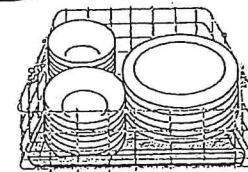
夕食でとったエネルギーは、朝食には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんをめくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いろいろな事などの影響があります。朝ごはんは1日の元気の源です。毎日欠かさずに食べましょう。

食器



食器の種類ごとに重ねる

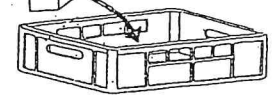


銀色のトリスを一番下に置く

牛乳パック

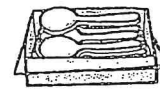
リサイクルするので、みず、あら、水で洗う

4〜5こをひとつにまとめる



スプーン

向きをそろえて返す



パンの袋

むすんで、パン箱へ

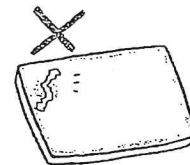
ヨーグルト・ゼリーなど

フタは、はがして

カップは重ねる

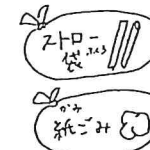


おぼん



ストローの袋やパン袋の切れはしなどのごみが残っていないか確認して重ねる

ごみの分別



ストローやストローの袋などのプラスチックごみとその他のごみは分けて捨てる

食べ残し



残した食べものは、しまりを早く、入った容器にもどす

配膳台



きれいにふいて、カバーをかける