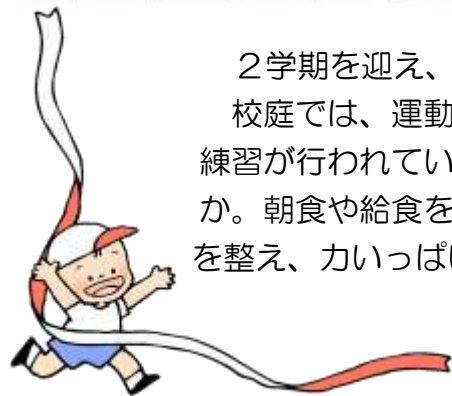


きゅうしょくだより

平成 28年 9月
春日部市立粕壁小学校

—おうちの人とよみましょう—



2学期を迎え、給食も始まりました。
校庭では、運動会に向けて力の入った練習が行われています。体調は万全ですか。朝食や給食をしっかり食べて、体調を整え、力いっぱいがんばりましょう。

今月のもくひょう

仕事は手早く
責任をもってしま
しょう

こんなことに気をつけよう!

運動会の練習など、2学期は何かとあわただしくなります。そこで、決められた時間内に、みんながおいしく給食を食べるためには、全員で協力して給食の準備や後片づけをすることがとても大切です。たとえ自分が練習で疲れていても、それは、みんな同じように疲れています。

決まりを守り、手際よく準備や片づけを行い、楽しい給食時間にしましょう。

準備

身じたくを
しっかり整える



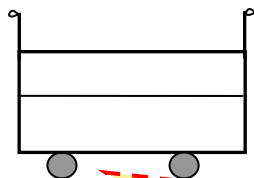
手をよく洗う



きれいな台ふきで
配膳台をふく



給食ワゴンは必ず
先生と一緒に運ぶ



足りるように
工夫して配る



ふざけたり、子どもだけで運んだりすると、思わぬ事故がおき、ケガや火傷の原因になります。必ず先生と一緒に運びましょう。

片づけ

おぼんや食器は
きちんと重ねる
(丼は2列)



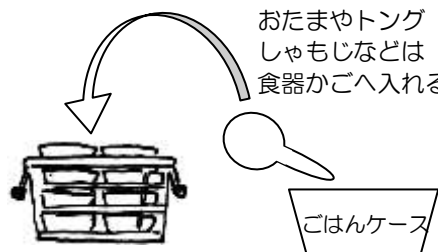
スプーンやフォークは
向きをそろえて入れる



給食のごみは袋に入れ
てしっかりしばる



おたまやトング
しゃもじなどは
食器かごへ入れる



☆朝ごはんは大切なエネルギー☆ ~朝ごはんを脳を働かせよう~

脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝ごはんを抜くと、昼食までエネルギーが補給されないで、集中力がなくなったり、イライラしたりします。



☆朝ごはん効果☆



脳の働きがよくない
集中できます



体温が上がり体の動きが
活発になります



胃腸の働きがよくない
おなかの調子が整います