5月 食育だより

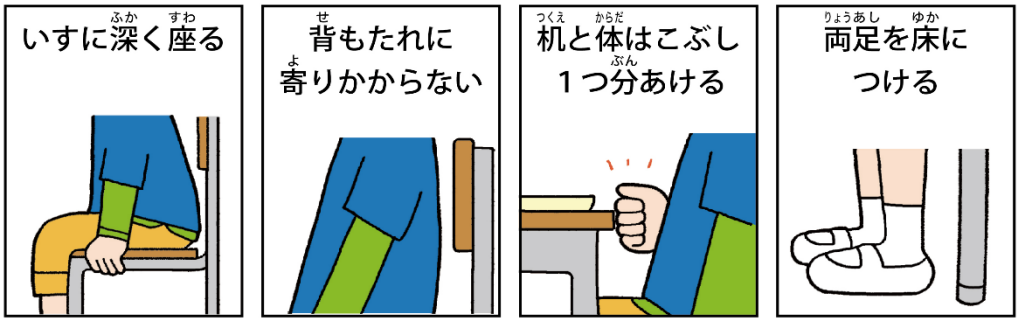
十日町市立松代学校給食センター

ご家庭でお子さんと
一緒にお読みください。

背筋をピンと伸ばして食べよう

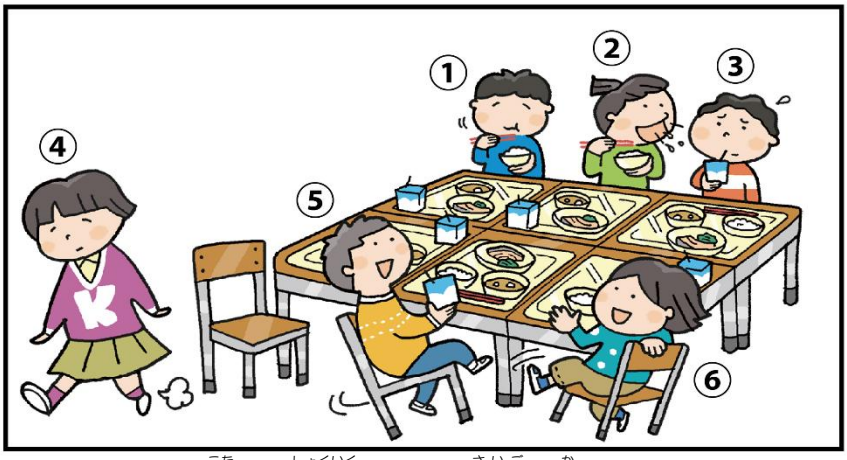
姿勢を正して食べていますか？　よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント



マナー違反はだーれだ

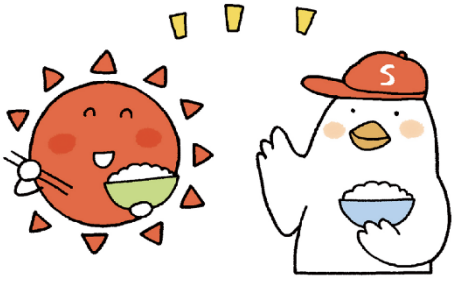
右の絵の中にマナー違反をしている人が４人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



答えは食育だよりの最後に書いてあるよ♪

運動会当日もしっかり朝ごはん！

わたしたちは、運動するためのエネルギーを食事によって補給しています。特に朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。例えば夜７時に夕ごはんを食べた場合、朝ごはんをぬくと、昼の12時まで約17時間も絶食することになってしまいます。運動会当日は、午前中から元気に活動できるように、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。



5月の給食で使用する十日町市産の食べもの

米、ねぎ、大豆、ぜんまい、なめこ、えのきたけ

たべものなぞなぞの
答えは…
かしわもち！

答え
②、④、⑤、⑥

②は口の中に食べ物が入ったまま話をしています。中の食べ物が見えたり飛んだりしています。④は食事中に立ち歩いています。周りの人が落ち着かなくなります。⑤、⑥はいすを揺らしています。後ろに倒れると危険です。