

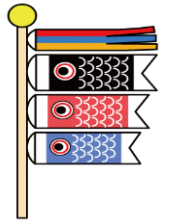
給食だより

令和6年度 5月号

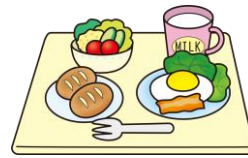
高岡市立能町小学校

新学期の給食が始まり、約1か月がたちました。新しい環境に慣れてくる時期ですが、これまでの緊張がほぐれ、疲れが出たり、休み明けに生活リズムがくずれたりすることがあります。

疲れをためないように、夜は早めに休み、十分な睡眠をとるよう心がけましょう。また、1日の活力のもとになる朝ごはんをきちんと食べて登校しましょう。



朝ごはんをしっかりと食べると・・・



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。



元気に体を動かします。集中力も高まり、けがの予防につながります。

5月に入ると、運動会等、さまざまな行事が予定されています。充実した学校生活にするためにも、朝ごはんをしっかりと食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



食事のマナーを身に付けよう

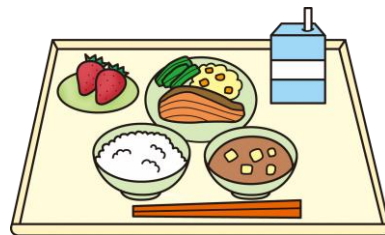


1から6の食事のマナーに気を付けて、周りの人と気持ちよく食事ができるようにしましょう。

1 食前・食後のあいさつをする。



2 食器を正しい位置にお置く。



3 口を閉じ、よくかんで味わって食べる。



4 食器やはしを正しく持つ。



5 主食とおかずを交互に食べる。



6 よい姿勢で食べる。



せなかを丸めて座っていませんか？