

給食だより



令和 3 年 5 月 19 日
茨城県立勝田中等教育学校

新年度がスタートして1か月半、新しい生活に慣れてきたことと思います。しかし、夏日と言われる日があったり、少し涼しい日もあったりと温度変化による体の疲れもあると思います。休むときにはしっかり休んで、勉強するときには集中して行い、一日の中でメリハリをつけた生活をしましょう。

5月の給食目標

食事のマナーを身に付けよう



食事の時に、皆さんはマナーのことを意識して食べていますか？給食など、いろいろな人と食事をする場合、マナーが悪いと周りの人に迷惑をかけてしまいます。また、食べるときの姿勢が悪いと、食べ物の通り道がせまくなってしまい、消化がしづらくなります。食事のマナーを見直してみましょう。

茶碗や汁椀を正しく持って
食べましょう。



食べている途中で立って歩か
ないようにしましょう。

口に食べ物を入れたまま話を
しないようにしましょう。

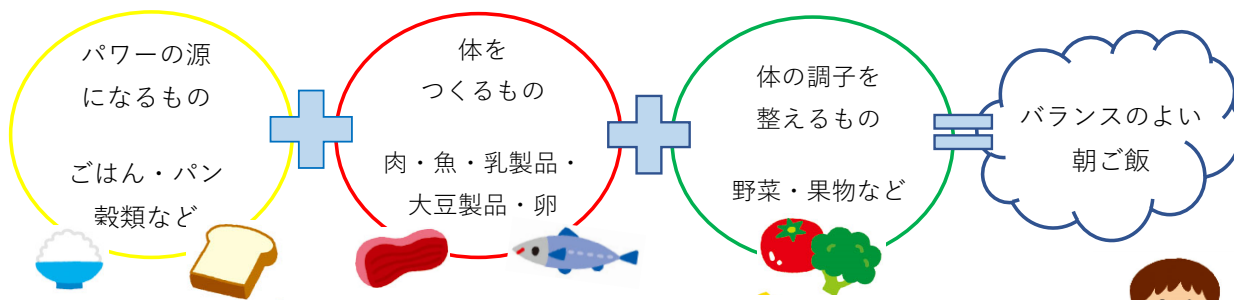
食事の挨拶をきちんとしま
しょう。

ひじをつかないなど、
よい姿勢で食べましょう。



一日のスタートは朝ご飯から！

「目覚ましごはん」という言葉を知っていますか？朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入るのです。温かいみそ汁の香りや目玉焼き、サラダの色は、「おいしそう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやごはんは集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵、肉、大豆製品は、体温と活力を高めて快便を促します。元気もりもりになる朝ごはん、みんなで続けていきましょう。



まずは朝ご飯を口にすることからです。できることから始めましょう！

