

5月給食だより

令和8年4月27日(月)
八幡平市西根地区
学校給食センター



新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。連休明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気で過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

食べもののえいようを知ろう!

私たちは毎日いろいろなものを食べることによって、体が大きくなり、元気に過ごすことができます。それは、食べものに含まれる“栄養”のおかげです。健康に生きていくためには、食べものからバランスよく栄養をとることが大切です。



◆おもにエネルギーのもとになる

～ごはん、パン、麺、いも類、油脂など～

体をあたため、活動するための力になる炭水化物や脂質が含まれています。



◆おもに体をつくるもとになる

～魚、肉、卵、乳製品、大豆製品、小魚など～

体(血・肉・骨・歯など)をつくるもとになる、たんぱく質やカルシウムなどの無機質が含まれています。



◆おもに体の調子を整える

～野菜、きのこ、果物など～

体の調子を整え、病気を予防するビタミンや無機質が豊富です。また、エネルギーを作り出すときのサポートをします。



★給食の献立は、3つの食品が毎日そろっています★

安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られていますが、配膳するときや食べる時に一人一人が気をつけないと、事故につながる可能性があります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。



給食の前に気をつけること

<p>教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。</p> <p>★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。</p>	<p>手をせっけんできれいに洗いましょう。</p> <p>★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきてきましょう。</p>	<p>給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。</p> <p>★立ち歩くと、ほごりが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。</p>
---	---	---

食べるときに気をつけること

<p>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。</p> <p>★足を組んだり、しめく犬食いになったりしないようにしましょう。</p>	<p>食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。</p> <p>★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。</p>	<p>食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。</p> <p>★食べ物を吸い込むと危険です。</p>
---	---	--

のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましょう。

<p>丸くツルツとしたもの</p> <p>ミニトマト、ぶどう、うすらの卵、さくらんぼ、白玉だんご</p>	<p>粘着性の高いもの</p> <p>ごはん、もち、パン、いも類</p>	<p>かみ切りにくいもの</p> <p>みず菜、水菜、タコ、りんご、イカ</p>
--	--------------------------------------	--

窒息時にみられる「チョークサイン」

のどが詰まると声が出せなくなります。もし、周りの友達が苦しそうにしていたら、すぐに近くの先生や大人に知らせてください。

