

食育通信 5月号

令和5年5月発行
柏市立富勢中学校

新型コロナウイルス感染症が5類感染症へ移行しました。学校生活も、徐々に制限を緩和しています。あわせて、感染症対策として行っていた黙食も解除します。長い期間、黙食にご協力いただきありがとうございました。

とはいえ、黙食解除だからといって何をしても良いというわけではありません。みんなで気持ちよく食べるためには、周囲への心配りが大切です。

以下の6つの約束を守って、良い給食時間にしましょう。

給食時間の約束

- その1. 配膳中(12:40~いただきます)と、おかわり時は無言です。
(食缶への飛沫防止のため)
- その2. 机は前向きのみ、体の向きも前向きです。
(食事中に後ろや横を向くのはマナー違反です)
- その3. 話すのはお隣同士で、大声は控えましょう。
- その4. 口の中に食べ物が入っている状態で話すのはやめましょう。
- その5. 食事中です。話す内容はよく考えましょう。
周りの気分が悪くなるような話題はNGです。
- その6. 13:10(ごちそうさま)までに食べ終わるようにしてください。

みんなが「安心・安全」に、気持ちよく食事するための約束です。
食事中のマナーをよく考え、周りの人への心配りを忘れないでください。
もし約束を守ることができなければ、みんなの「安心・安全」のために、
黙食に戻します。

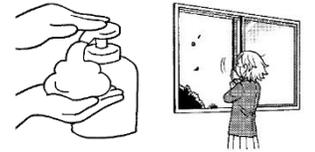
人は、仲良くなりたいたい時、一緒に食事をします。「この人と一緒に食事をすると気持ちいいなあ」と思ってもらえると、ぐっと仲良くなります。相手に思いやりをもって食べる力は、生きるためにとても大切な技術です。

ぜひ、マナーを大切に、食事を通して良い人間関係を育んでください。

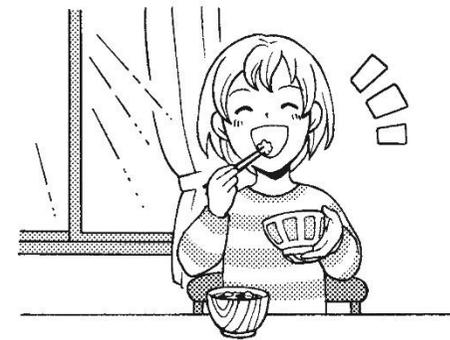
今後の感染症対策

給食前の手洗いと、給食時間中の換気は、継続します。
感染症がなくなるわけではないので、基本の対策を大切に
毎日を元気に過ごしましょう！

ハンカチは友達に借りず、自分の清潔なハンカチを使ってくださいね。



1日は朝ごはんから始まる



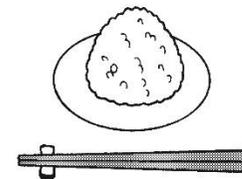
朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

©少年写真新聞社2023

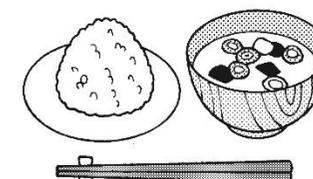
朝ごはんステップアップ

ホップ
(主食のみ)



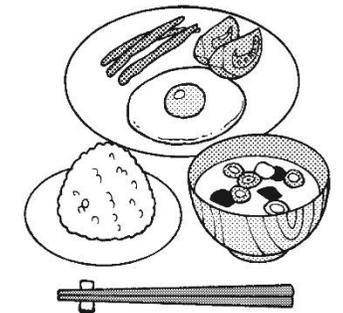
いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。

ステップ
(主食+1品)



主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。

ジャンプ
(バランスを考える)



主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実たくさんにすることで、栄養のバランスがよりよくなります。