

# もぐもぐ5月号

令和2年5月  
京都市立羽束師小学校  
校長 藤田 香揚子  
栄養教諭 塩見 萌子

さわやかな風がふき、あたたかい季節になりました。さて、新型コロナウイルスの影響で休校になっていますが、みなさん元気に過ごしていますか？元氣なみなさんと話したり、一緒に給食を食べたりする日を楽しみにしています。

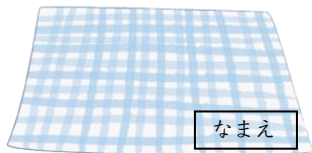
そのためにも、休校中も早寝早起きを心がけ、規則正しい生活を送りましょう。

5月の給食目標

みんなでなかよく楽しく食べよう



給食のじゅんびできていますか？



なまえ

ナフキンは、毎日  
せんたくをして、  
清けつなものを  
つか  
使しましょう。

おはしとおはしばこも  
毎日あらいましょう。



なまえ

ハンカチがあると  
べんりですね。



給食当番の時は

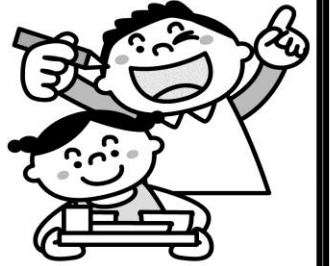
マスクが

ひつようです。  
わすれないでね。

給食クイズやおやつクイズは宿題の間など時間があるときにぜひやってみてください！

## 給食クイズ

次の文章の中の□に入る言葉は何か、考えて書きましょう。



Q1 いよいよ給食が始まります。給食の時間に必要な持ち物は、  
□  
です。



Q2 和食の場合、ごはんを□に置き、みそ汁など汁物を□に置きます。



Q3 給食では、毎日牛乳を飲みますが、それは□  
が多く含まれていて、みなさんの成長に欠かせないからです。



Q4 食べ物は、体への働きによって、3つのグループに分かれます。  
ほうれん草やにんじん、りんごなどの野菜や果物は□色のグループの食べ物で、  
おもに、□色のグループの食べ物です。



Q5 肉や魚、卵などは□色のグループの食べ物で、  
おもに、□色のグループの食べ物です。



Q6 ごはんやパン、油などは□色のグループの食べ物で、  
おもに、□色のグループの食べ物です。



Q7 給食は、3つのグループの食べ物の栄養が□よく  
入っています。残さず食べましょう。



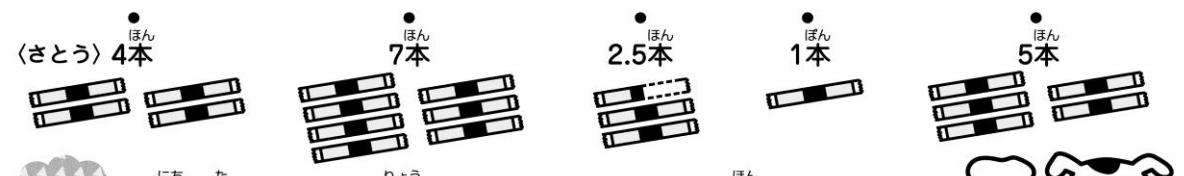
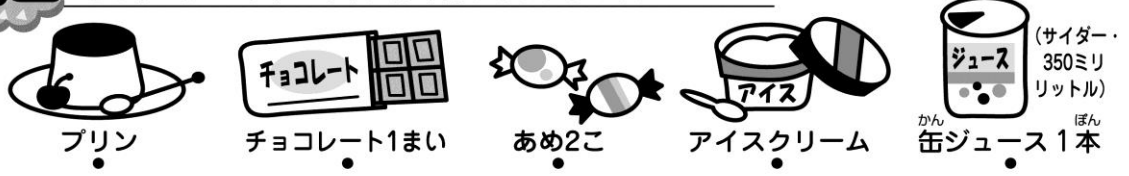
【こたえ】Q1=おはし・ナフキン・ハンカチ(給食当番はエプロン・マスクも) Q2=左/右  
(「ごはん」は3文字だから「ひだり」(3文字)と覚えよう) Q3=カルシウム Q4=緑/体  
の調子を整える Q5=赤/体をつくる Q6=熱や力のもとになる Q7=バランス

# おやつクイズ

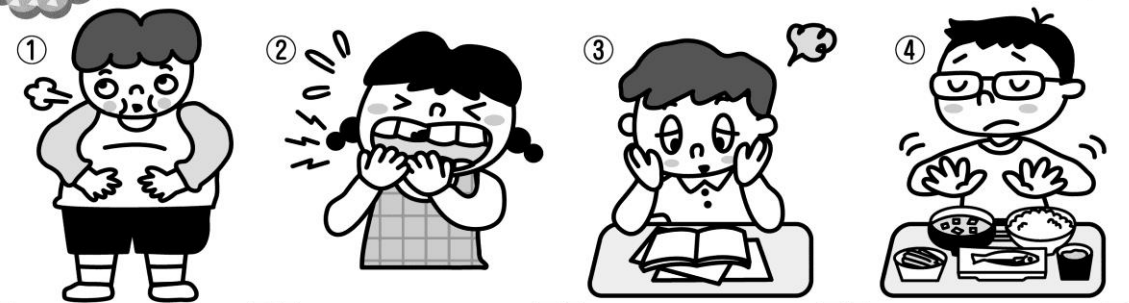
Q1 おやつについて正しく書いてある方を○で囲みましょう。

- ① 毎日かならず（食べなくてはならない・食べなくてもよい）。
- ② 寝る前に食べるのは（体によい・体によくない）。
- ③ おにぎりや焼きいもなど、お菓子以外の物を（食べてもよい・食べてはいけない）。
- ④ スナック菓子の大きな袋を開けたら（残さず全部食べる・お皿に分けて量を決めて食べる）。

Q2 次のおやつには、どのぐらいのさとうが入っているでしょう？ さとう1本は5グラムです。線で結んでみましょう。



Q3 1日に食べるさとうの量は、だいたい20グラム（4本）までです。さとうをとりすぎるとどうになってしまうか、絵を見ながら考えて書いてみましょう。



## こたえ

Q1 ①食べなくてもよい ②体によくない ③食べてもよい ④お皿に分けて量を決めて食べる  
 ※1日3度の食事がきちんと食べられるように、時間や量を決めて食べましょう。

Q2 プリン…2.5本 チョコレート1まい…5本 あめ2こ…1本 アイスクリーム…4本 缶ジュース1本…7本

Q3 ①太る(肥満) ②虫歯になる ③つかれやすくなる・集中力がなくなる ※さとうをとりすぎて、ビタミンB1(ぶた肉、レバー、大豆、麦、ごまなどにふくまれる)が足りなくなると起こります。④食事が食べられなくなる  
 ※さとうを多くむおかしなどを食べると、おなかがいっぱいになったように感じてしまいます。

## 保護者の皆様

青葉繁る好季節を迎え、過ごしやすい気候になってきました。新型コロナウイルスの影響で臨時休校が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。早くいつも通りの生活に戻るよう、規則正しい生活を心がけていたいですね。今年度もよろしくお願ひいたします。

# 学校給食について

学校給食は戦後、成長期にある児童生徒の健康な体づくりに栄養面でとくに大きな役割を果たしました。現在はさらに子どもたちの生きる力を育む食育の観点から、生涯、健康で充実した生活を送るための望ましい食生活の基礎・基本を身に付け、感謝の心や社会性を養い、伝統的な食文化の継承や国際理解なども含めた7つの目標が定められています。

<p>学校給食の7つの目標</p> <p>学校給食は、教育の一環として行われ、7つの目標があります。</p>	<p>健康な体づくり</p>	<p>望ましい食生活のお手本に</p>	<p>助け合い、協力して楽しく食べる</p>
<p>自然の恵みに感謝する</p>	<p>働く人たちに感謝して食べる</p>	<p>地域の食を知り、未来に伝える</p>	<p>食を通して社会のしくみを知る</p>



## 〈お願い〉

今年度も給食当番のエプロン・ぼうしなどの洗濯をお世話になります。週末に給食当番の児童は、エプロン・ぼうしなどを持ち帰りますので、週明けに忘れずに持ってきていただきますよう、よろしくお願ひいたします。給食当番の週はマスクも忘れずに持たせてください。