

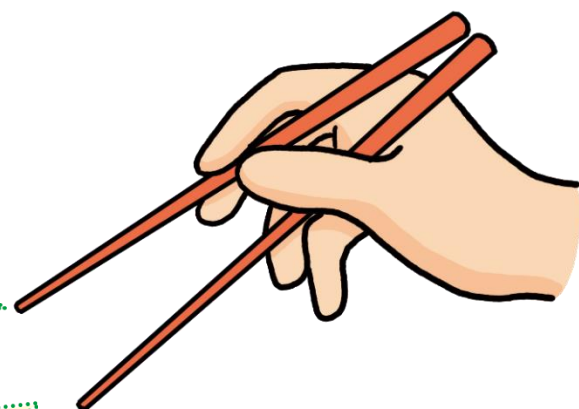


南幌町立学校給食センター 2022.04.26発行

正しいはしの持ち方、していますか？

はしは、正しく持つことで「はさむ」「混ぜる」「切りさく」など、はしの持つさまざまな機能を上手に使いこなすことができます。正しい持ち方をしないと、その機能をうまく使いこなせません。はしを正しく持つことが、食べやすさにつながり、きれいに食べることもつながります。正しいはしの持ち方を身につけましょう。

①上のはしは、えんぴつを持つように持つ



③使うときは、上のはしだけを動かし下のはしは動かさない

②下のはしは、親指のつけねと薬指のつめの横に、のせる

姿勢よく食べよう！



食べるときの「よい姿勢」とは、さあ！食べよう！というところの準備です。姿勢がよくなると…胃の働きが悪くなったり、食べる気がなくなってしまいます。また、まわりの人が嫌な気持ちになってしまいます。

ついついこんな姿勢になっていませんか？



一人ひとりが気をつけよう♪



* 今月の南幌産 *

- ごはん…米(きたくりん)
- パン…小麦(ゆめちから)
- ラーメン…小麦(ゆめちから)
- うどん…小麦(きたほなみ)
- 干椎茸・たもぎ茸

5月分の給食費口座振替日は5月30日(月)です

今月のもくひょう

食事のマナーを身につけよう！

新学期が始まって1カ月が過ぎましたね。

5月は長い連休もあり、4月からの新しい環境での疲れが出やすくなります。

家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるように心がけましょう。

たのしく げんきな 7連休を！



あさは しっかり 食べるんジャー



休み中も早起きをして、朝ごはんをきちんと食べると、その日を元気にスタートできるよ！

ひるは げんきいっぱい うごくんジャー



外で体を動かせば、おこながすいて、おいしいごはんがたくさん食べられるぞ！

よるは ぐっすり ねむるんジャー



ぐっすりねむって、疲れをとり、明日のパワーをためるのだ！

せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふき取りましょう。

