



給食センター 食育だより

# きゅうちゃん ぽこちゃん



5月号

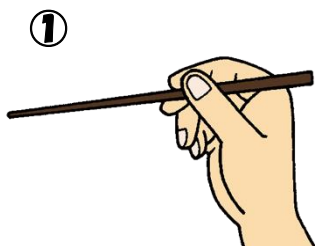
平成29年5月9日発行

智頭町立学校給食センター

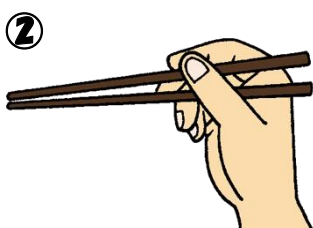


楽しいゴールデンウィークも終わり、小さな苗がきれいに並んだ田んぼを目にするようになりました。学校給食では、智頭町内の米を使ったご飯を提供しています。今年もこの苗が大きく成長して立派な稲となり、智頭町産の美味しいお米が給食でも食べられるようになるのを楽しみにしています。

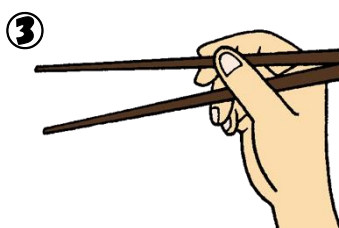
## 正しい箸の使い方を身につけよう



① えんぴつのように、はしを1本持ちます。



② もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。



③ 親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。

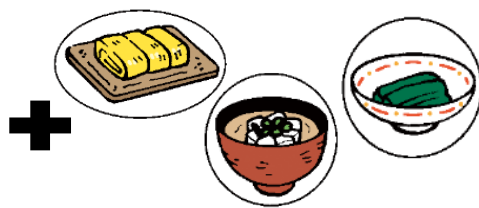
上手に持てない人は、練習しよう!



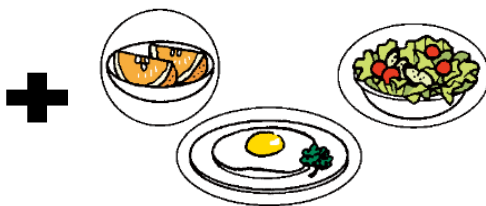
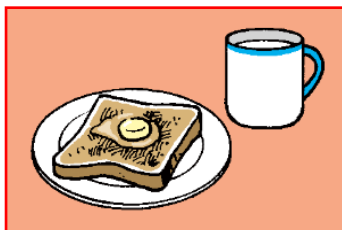
## いつもの朝食にプラス1品



主食と飲み物だけでなく...



主菜・副菜などをもう1~2品プラスしてみましょう!



子どもたちは、毎日学校で勉強や運動にフル活動しています。元気に充実した学校生活を過ごすためにも、朝食をしっかり食べて登校することが大切です。

まずは、何か食べさせることが基本ですが、成長期の子どもたちにとっては、栄養のバランスがとても大切です。忙しい朝ですが、1日を元気に過ごすための朝食を大切にしたいですね。



児童生徒のみなさんは、

はやお 早起き・はやね 早寝を こころ がけ、うち お家のかたが じゅんび 準備して あさ くださった朝ごはんを かんじや 感謝の気持ちをもって た しっかり食べてから、とうこう 登校するようにしましょう!



