



# 5月食育だより



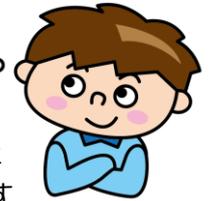
上尾市立尾山台小学校  
令和6年4月30日発行



せい かつ

## 生活リズムを見直そう

み なお



新緑が目に鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきた  
ようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか  
起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リ  
ズムを見直してみましよう。

## 生活リズムを整えるためのポイント

<p>お起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましよう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましよう。</p>
---------------------	---	-------------------	----------------------	--



4月15日(月)、16日(火)

## 1年生 練習給食を実施しました



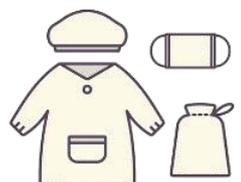
4月17日(水)から開始する給食に先だって、15日(月)、16日(火)に練習給食を行いました。1日目は、手洗い、身支度、配膳についての説明後、実際にトレーを持ち配膳の練習を行い、牛乳を飲みました。2日目は、牛乳、パンの献立でした。

食べ終わった後は、難しい牛乳パック開きに挑戦したり、食器やトレーの片付けにも取り組みました。



## 給食の持ち物について

給食のある日は、給食セットが必要です。白衣またはエプロン、帽子または三角巾は月曜日に持参、ランチクロス、マスク、はし、コップ、歯ブラシは毎日持参させてください。ランチクロス、マスク、はしを忘れるお子さんが見られます。ご家庭での確認、お声掛けをよろしくお願いいたします。



※マスクをつけて登校している日は、給食時もそのまま使用できます。