



ご入学、ご進級おめでとうございます！新年度を迎え、期待とやる気に満ちていることと思います。毎日、元気に学校生活を送るためには、よく体を動かして、好き嫌いをせず1日3回のバランスの取れた食事をして、十分な睡眠を取ることが大切です。健康的な生活を心がけ、1年間元気に過ごしましょう！

4月の給食目標

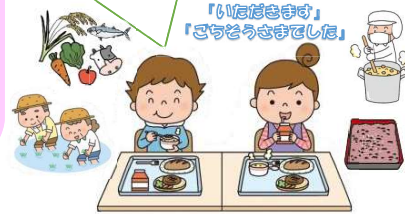
楽しく食事をしよう！

みんなで給食を食べるわけ！

毎日みんなで一緒に給食を食べるのは、国語や算数と同じ「勉強」だからです。給食を通して、次の事を学びます。

- ★みんなで協力して給食の準備や片付けをすること
- ★きちんとあいさつし、良いマナーで食事ができるようになること
- ★みんなと一緒に好き嫌いをできるだけ直すよう努力をすること
- ★地域の農業や特産品について学ぶこと
- ★行事食や郷土料理について学ぶこと
- ★食べ物の栄養や健康について学ぶこと
- ★食べ物を大切にすることや、給食を届けてくれた方々に感謝の気持ちを持つこと

毎日の給食には、みんなに学んでほしい願いが込められていますので、いろいろなことを学びながら食べましょう！



楽しい食事は心と体を健康に！

新しいクラスでの給食が始まりました。楽しい気持ちで食べることは、心と体に良いことがたくさんあります。

みんなで楽しく食事をすると...



- 食欲が高まる
- 唾液がたくさん出る
- 胃や腸の働きがよくなる

食べ物の栄養が体に吸収されやすくなる！

自分だけでなく、クラス全員が楽しい気持ちで給食時間を過ごすためには、どうすればいいと思いますか？

クラス全員が楽しい気持ちで給食時間を過ごすためには・・・？

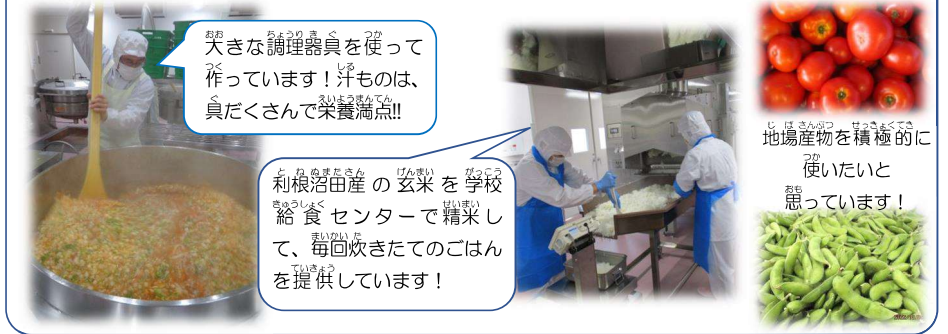
給食の時間は、学習の時間と違い、ゆったりとした気持ちになります。しかし、気がゆるみすぎてマナーが悪くなるとは、まわりの人を嫌な気持ちにさせてしまいます。マナーを守って食事することは、自分の健康を守るためにも、まわりの人を不快な気持ちにさせないためにも大切なことです。楽しい雰囲気の中で食事をするを、一人一人が気を付けましょう。

学校で行っている給食時のマナー指導には次のようなものがあります。家庭でも食事のマナーについて、時々、話題にいただけるとありがたいです。

 身支度を整えて、給食の準備をする！	 ていねいに、準備や片付けをする。	 姿勢良く、前を向いて静かに食べる。	 お碗を正しく持って食べる。
 口に食べ物が入っている時にしゃべらない。大きな声でしゃべらない。	 よくかみ、味わって食べる。音を立てて食べない。	 苦手な物でも、一口はチャレンジしよう！ 残さず食べられるようにする。	 「いただきます」「ごちそうさまでした」 感謝の気持ちを持って食べる。

学校給食センターより...

沼田市学校給食センターでは、沼田市内の小中学校・特別支援学校 計21校、約3300人分の給食を作り、配送しています。学校給食は安全でおいしい給食を通して、みなさんの心と体を育てるお手伝いをさせていただきます。今年度もよろしく願っています。



利根沼田産の玄米を学校給食センターで精米して、毎回炊きたてのごはんを提供しています！

