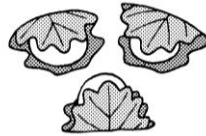


# \* 給食だより \*



平成 29年度 5月号  
岩沼市立岩沼小学校

入学や進級など、新しい環境に変わって早くも、約1ヶ月が過ぎようとしています。新しい学年やクラスにそろそろ慣れてきたころでしょうか。5月は緊張がほぐれてほっとすると同時に、疲れが出やすい時期でもあります。また、運動会の練習も始まります。十分な栄養と睡眠をとり、元気に過ごしましょう。

## 運動会の練習期間、上手に水分補給しましょう

私たちの体の中に含まれる水分は、汗をかいて体温調節をするなど、重要な働きをしています。運動時は、汗をかいて水分が失われますので、運動前に適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

水分は、飲み物からだけでなく、食事の汁物や、ごはんやおかずからもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物から、ミネラルを補給しましょう。

### ○手をしっかりと洗うことが出来ていますか？

手には目に見えない細菌がたくさん付いています。感染症を防ぐためにも、外から帰ってきたときや食事をする前にはせっけんをつけて指と指の間など洗い忘れやすい所もていねいに洗うようにしましょう。

### ☆食事のマナーを確認してみましょう。

#### ○正しい姿勢で食べていますか？

- 横を向いて食べていませんか？
- ひじを机の上に乗せて食べていませんか？
- 背中を丸めて食べていませんか？

背中が丸くなっていると、行儀が悪いだけでなく、食べ物の消化も悪くなってしまいます。



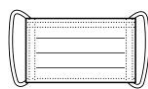
姿勢よく食べるようにしましょう。

## \* 5月5日は端午の節句

- \* 端午とは、中国で「月はじめの午の白」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いてい
- \* ました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、
- \* 本来は茅の葉で巻いていました。



## 給食当番のマスクについて



インフルエンザ等の感染症や食中毒予防のため、給食当番の児童にマスクの着用を呼びかけています。ガーゼでも不織布でもかまいませんので、当番の際に用意していただくようお願いします。

ご協力どうぞよろしくお願いいたします。

### 今月の目標

正しい食事のマナーを身に付けましょう。

### ●●学校給食放射性物質検査について●●

4月分は不検出との報告がありましたのでお知らせします。