

# 給食だより

令和2年 5月号  
愛知県立一宮聾学校

## 食前、食後の挨拶をしよう

しばらくお休みが続きますが、元気にすごしていますか。今月の給食だよりでは、元気な体をつくるために大切な朝ごはんや、免疫力を高めるための食生活についてお知らせします。

また、今月の給食目標は、「食前、食後の挨拶をしよう」です。「いただきます」「ごちそうさま」と、元気な声で感謝の気持ちを伝えましょう。

### 元気な声で「いただきます」「ごちそうさま」

「いただきます」は、命ある食べ物をいただくことや、収穫や調理をしてくれた人に、感謝の気持ちをこめて言う言葉です。「ごちそうさま」の「ちそう」は、「馳走」と書いて、走り回るという意味です。昔は大切なお客様のために、走り回って食事の用意をしました。そこから感謝の意味で「ごちそうさまでした」と言うようになったそうです。

感謝の気持ちを忘れず、食べ物を大切に、食べられる量を残さずにいただきましょう。

そして、「おいしかった！」の一言は、作ってくださった方にぜひ伝えてほしいです。給食の時間にもこの言葉がたくさん聞こえるように、給食室一同がんばります！



### 朝ごはん、毎日食べていますか

学校はお休みですが、早寝、早起きはできていますか。

朝ごはんは毎日食べていますか。

朝ごはんを食べないと、ぼーっとしたり、イライラしたり、疲れやすくなったりするなどの体調不良を引き起こしやすくなります。



### 朝ごはんの4つの役割

<p>① 体や脳のエネルギーになる</p>	<p>② 体温が上がる</p>	<p>③ 集中力アップ</p>	<p>④ 排便を促す</p>
-----------------------	-----------------	-----------------	----------------

### 食生活を整えて、免疫力を高めましょう！

早寝、早起き、朝ごはんの生活習慣が大事です。朝ごはんを食べて、体を温めましょう。



いろいろなものを食べましょう。ビタミンという栄養が体を守ってくれます。野菜、果物、乳製品、卵、肉など、なんでも食べましょう。



### 腸を鍛えましょう！

腸にはよい菌がたくさんいて、ウイルスと闘っています。よい菌を増やすには、納豆、ヨーグルト、味噌などの発酵食品、きのこのなどの食物繊維がよいです。



この機会に、料理作りやお菓子作りに、ぜひ挑戦してみてください。食べる前、調理の前には手をよく洗うことを忘れずに！