



5月給食たより

2019

玉里学校給食センター

1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて、熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもあるので、食事と睡眠をしっかりととり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。

食事

睡眠

運動

吹き飛ばそう!

給食当番の仕事

① 身支度を整える

かみのけは
ぼうしの中に!
口とはなを
マスクでおおう!



つめは
みじかく!

白衣とぼうしは
せんたくする!

手をきれい
にあらう!

② 食器や食缶を運ぶ



重いものは一人
で運ばず、二人で
協力して運びま
しょう。

③ 料理を丁寧に盛り付ける

見本を参考に、
一人分を考えて
盛りましょう。

汁物は下に具が沈
んでいるので、よく
かき混ぜながらよそ
いましょう。



体調が悪いときは当番ができません。

↓こんな人は先生に相談してください。

- 下痢をしている
- 風邪をひいている
- おなかが痛い
- 熱っぽい
- 吐き気がする

5月5日 端午の節句 (子どもの日)

こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願う日です。「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲湯につかったり、菖蒲やヨモギを軒先につるしたりして、邪気(悪いもの)を払います。

