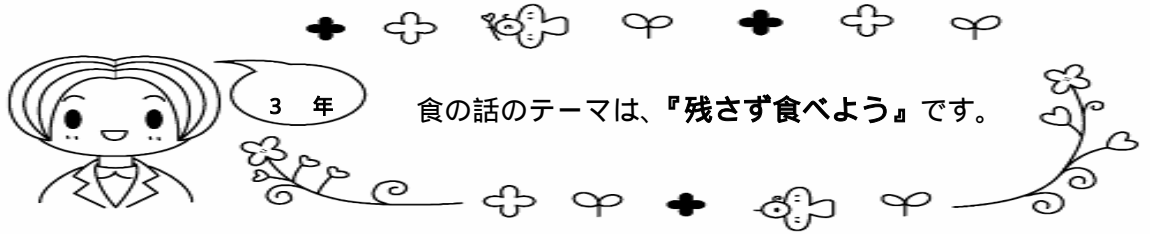


貝塚市立二色小学校  
2009.6  
学校栄養職員 田代 千尋



給食の時間に、「残さず食べよう」をテーマにした紙芝居を読みました。

給食では、いつも必ず3つの栄養がそろっています。好き嫌いをして、食べ残してしまうと栄養のバランスが悪くなり、体の調子も悪くなりま

す。少しずつでも嫌いなものも食べられるようになるといいですね。

毎月ゼロのつく日は、「すっからかんでー」です！！

残さず食べて、食缶をからっぽにして返してく

ださい。一生懸命給食を作っている

調理員さんに感謝して、食べましょう！この日だけ

でなく、毎日からっぽにできるといいですね！自分

が食べられる量を知るとはとても大切です。体調がよくおかわりできる時は、

しっかり食べましょう！





はら  
**腹ぺこになると**  
なん  
**何でもおいしく食べられるよ!**  
た

みなさんは食事の前にお腹がすいていますか？  
間食を食べて続けていたり、運動不足だったりすると食欲がわかず、きれいなものなどを残してしまいがちです。反対に、お腹がすいていると苦手なものでも、おいしく感じられることもあります。  
適度な運動をしたり、間食のだらだら食いをやめて3食残さずしっかり食べるようにしましょう。



おうちの方へ

給食時間には、嫌いなものも少しでも食べられるようにがんばりましょう！とよびかけています。食べる量も低学年の時より多くなり、好き嫌いもしっかりしてくる時期です。クラスの友達や先生と食べることで、嫌いなものもがんばって食べる子が増えています。

ご家庭でも、嫌いなものを食べた時は、褒めてあげてください。