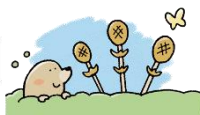




食育だより 5月



令和4年5月2日
北部共同調理場
(毎月19日は食育の日)

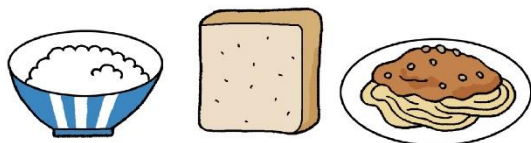
新学期が始まって1か月がたちました。疲れが出てくる人もいないのでしょうか。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムをととのえましょう。

朝ごはんは大切なエネルギー源

◆ 朝ごはんは、とても大切なものです。わたし
◆ たちは寝ている間もエネルギーを使っているの
◆ で、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっ
◆ ています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目
◆ 覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり
◆ 活動したりするエネルギーを補給することがで
◆ きます。朝ごはんを食べるためには、早起きを
◆ して時間にゆとりを持つことが大切です。



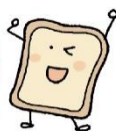
エネルギーのもとになる ごはん・パン・めん



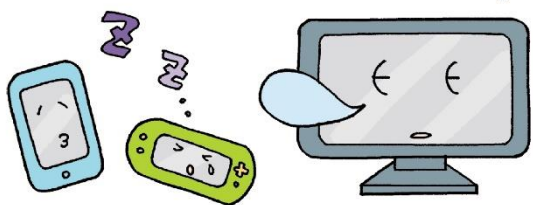
ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。



朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を！



食べる前に電源OFF



食事中にテレビがついていたり、スマホやゲームをやっていたりしませんか？ 食事に集中できずしっかり味わえなくなり、楽しい会話もなくなってしまいます。食事前に電源を切りましょう。

「おいしそう」を引き出す



子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。

「給食当番なのに体調が悪い時はどうするの？」

下痢や発熱、腹痛、おう吐などの感染症の症状がある場合は、そのまま給食当番をすると、感染が拡大してしまうことがあります。体調が悪い時は、先生に相談をして、ほかの人に給食当番をかわってもらいましょう。

