

食育だより 5月



令和３年５月６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るのではないでしょうか。
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食べて、生活リズムをととのえましょう。

元気な１日は朝食から！

わたしたちは１日に朝、昼、夕と３回食事をとります。特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源になります。元気に１日をスタートするために、朝は必ず食べてから登校するようにしましょう。

朝食をとる習慣がない



→まずは何かを食べる

すぐさま完璧な朝食をとろうと思ってもなかなか難しいものです。まずはおにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣づけていきましょう。

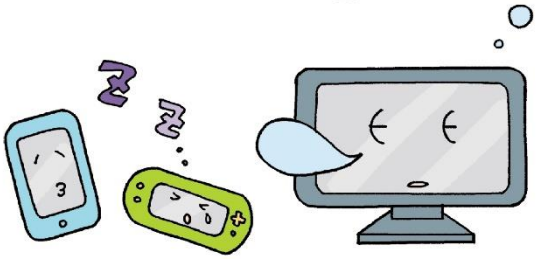




朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！



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。

