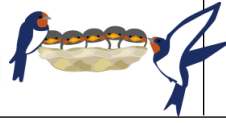




きゅうしよく 給食だより



平成29年
5月号

(うちのひととよんでね)

(毎月19日は食育の日)

太田市立休泊小学校

木々の緑があざやかに、さわやかな風が吹く季節になりました。新学期がスタートして1ヵ月がたちました。新しい学年やクラスでの生活にもなじんでくる頃ですね。5月は新しい環境にも慣れ、緊張がとれてほっとすると同時に、春から初夏への季節の変わり目が重なって、疲れが出やすいときです。栄養と休養をしっかりと、体調を崩さないようにしましょう。



朝ごはん食べたかな？



おはよう、いただきます！



朝ごはんをしっかり食べると、体や頭が活動を始める。



やる気が出てきて、元気に登校できる。

あさ朝ごはんて毎日ハッピーサイクル！



よくねた

朝、おなかがすいた状態で、気持ちよく自覚めることができる。



おやすみ

次の日も朝ごはんをしっかり食べるために夜更かしせず早く寝る。寝る前の間食もしない。



時間を決めて食べることが身につく。おやつは量や質も考えて食べられる。



お昼の給食まで集中力と体力が途切れずに授業を受けられる。

朝ごはん!!

3つのスイッチ

そして注目キーワード！

あたまのスイッチ

のう ぶんやう ぶん けんめいめい
用込に栄養を送り、頭が自覚めるスイッチです。

ごはん パン めん コーフレック

からだのスイッチ

たいおん あつ からだをいめいめい
体温を上げて、体全体が自覚めるスイッチです。

焼き鳥 ไข่ 肉 豆腐

朝ごはんは体の中の★3つのスイッチをオンにします。そして、食べ物や料理をバランスよく食べることが大切です！

あさ 朝ごはんの役割をわかってほしいかな？

おなかのスイッチ

ぼんぼん ぶんが 排便を促して、おなかをすっきりさせてくれるスイッチです。

ほうれんそうのかいせし 野菜をいためた スープ みそ汁

プラス

牛乳
果物
牛乳製品 (ヨーグルトなど)
とれるとイイネ★



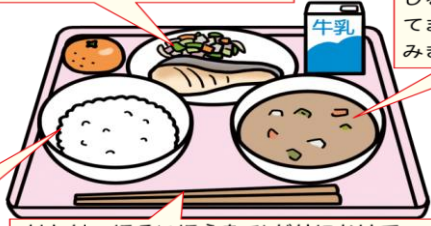
マナーをまもり・よい姿勢で食べているかな？



よいしせいで食べると消化もよくなります

おかずは、ごはんとするもののおくへ

しるものは、てまえのみきがわへ



ごはんは、てまえのひだりがわへ

はしは、ほそいほうをひだりにむけててまえのまんなかに

