

ランチタイム

令和4年度
石橋北小学校
給食だより



楽しかったゴールデンウィークも終わりました。新しい学校、学年に慣れ、がんばっていることと思います。しかし、疲れも出てくる時期でもあります。栄養バランスのよい朝ごはんを心がけ、毎朝しっかり食べましょう。

☆元気な一日は朝ごはんから☆

毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べるといいことがたくさんあります。

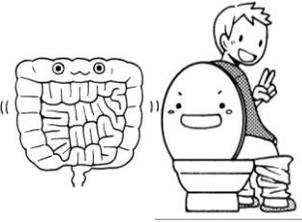
朝ごはんを食べると

エネルギーが脳や体に補給され、脳が目覚め、体の体温が上がり、動く準備をします。

胃や腸の働きが高まり、うんちを出しやすくしてくれます。



エネルギーの補給



そして、脳にエネルギーがいくことによって勉強に集中することができます。



朝ごはんをきちんと食べ、生活リズムをととのえましょう。

☆朝ごはんQ&A☆



栄養のバランスのとれた朝食のために、どうしたらよいですか？

3つの食品のグループ(赤・黄・緑)それぞれから偏りがないように選びます。

主食と主菜が一皿になった料理やオープンサンドのような形式の料理をいくつか

考えておいてはかがででしょうか。食品のグループを組み合わせることで栄養バ

ランスが整うだけでなく、料理の色がカラフルになり、見た目も美しくなります。



今月の目標 衛生に気を付けよう

～保護者の皆様～

☆子どもが食べるのが楽しみになる朝ごはんの工夫☆

朝ごはんは、毎日食べることや栄養バランスが大切ですが、楽しく食べることも考えてみませんか？

〈楽しい朝ごはんのポイント〉

- ① 見た目がきれい ② 食感がいろいろ ③ 簡単に作れる ④ 好きな食材を取り入れる

このことを取り入れ、いつものごはんやパンに工夫をしてみましょう。簡単に栄養バランスもよくなります。

【献立例】

〈ごはん〉

- ◎ さけとごまの混ぜごはん
- ◎ 梅干しとしらすときゅうりのまぜごはん
- ◎ かつお節とチーズのまぜごはん
- ◎ オクラ納豆たくあんごはん

〈パン〉

- ◎ ピザトースト
- ◎ 目玉焼きパン
- ◎ しらすマヨと焼きのリトースト
- ◎ いちごバナナトースト



食べ物クイズ

緑茶はチャノキの葉から作られています。チャノキの仲間は何？

- ① ツツジ
- ② サクラ
- ③ ツバキ



〈手を洗ったら、きれいなハンカチでふこう〉
手を洗った後、かみの毛や服などをさわっていませんか。かみの毛や服には、雑菌がついているので、手を洗ったら、すぐにきれいなハンカチやタオルでふくようにしましょう。



答え③ ツバキ

チャノキの葉は、紅茶、緑茶、ウーロン茶などの原料になります。