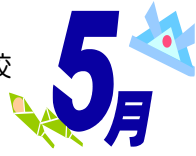


ランチタイム

石橋北小学校
給食だより



新学期が始まって1カ月がたち、学校にも少しずつ慣れてきた頃だと思ひます。
今月は、いよいよ運動会の練習が始まります。運動会の練習で力が出せるよう
毎朝、朝ごはんをしっかりと食べ栄養バランスのよい朝ごはんを心がけましよう。

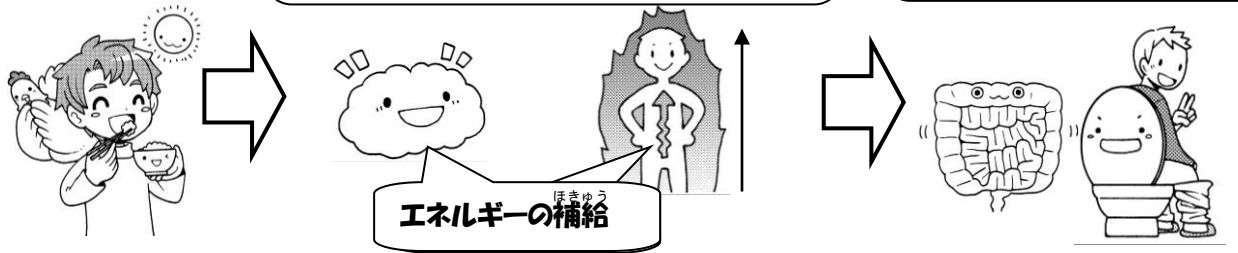
☆元気な一日は朝ごはんから☆

みなさんは毎日朝ごはんを食べて学校にきていますか？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。



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よう。

☆朝ごはんQ&A☆



朝は食欲がなくて、食事を食べる気にならないのですが、どうしたらよいのですか？



朝は、まず早めに起きることに挑戦ましよう。起きたら、顔を洗うなど、朝の準備をしているとおなかもすいてきます。早めに起きるには前の日にたくさん動いて早く寝ることです。

そして、朝早く起きられなくて時間がなかつたらおにぎりや真だくさんみそ汁などの手軽に食べられるものにしてみるとよいでしょう。



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簡単につくれる 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よう。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混ぜごはん
 - ◎かつお節とチーズの混ぜごはん
 - ◎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りトースト
 - ◎いちごバナナトースト



運動会の練習が始まります！

5月25日(土)は、運動会です。運動会に100%の力を出せるよう、しっかりと食事をとって体力をつけることが大切です。食事が偏ると、疲れやすい、ケガをしやす、集中できなくなる、といったことが起こりやすくなります。バランスのとれた食事です分に栄養をとり、体の調子を整えてましよう。

栄養補給のあとには、十分な睡眠が必要で、しっかりと寝ることで、1日の疲れを回復させることができます。運動会の当日は朝ごはんを必ず食べましよう。特別な食事ではなく、いつも食べ慣れているものを食べて、運動会本番に備えましよう。

今月の給食は、「運動をがんばる食事」となっています。



