



きゅうしょくだより 4月号



ご入学、ご進級おめでとうございます

暖かな春の陽気と共に、新年度が始まりました、みなさんも期待に胸をふくらませているのではないのでしょうか、環境が変わるこの季節は、緊張と不安から体調を崩しやすくなります。早寝早起き朝ご飯を心がけて登校するようにしましょう。

学校給食は、食べることを通じて食事の重要性や食文化、社会性などを学ぶと共に、望ましい食習慣を身に付けるという目的があります。この「給食だより」では、みなさんが身につけるべき食についての知識を身につけ元気に生活できるように、学校給食や食べ物に関する情報をお知らせしていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

お知らせとお願い

4月分の「給食便り」、「給食献立表」は、すぐーると紙（全児童）で配付します。5月からは、すぐーるとの配信のみになるので、おうちの人と一緒に読むようにしてください。

2～6年生は、本日4月8日（火）から給食が始まりました。（1年生は4月16日（水）から、始まります。）学校の給食は、家では食べ慣れないものも出てきます。健康のために栄養のバランスを考えて、学校の給食は作られています。苦手なものがある人は、少しずつ食べられるように、まずチャレンジしてみましょう。

「早寝早起き朝ご飯」という合い言葉を知っていますか？しっかり寝てしっかり食べるための合い言葉です。学校生活を元気に過ごし、しっかり学習するには、十分な睡眠と朝食が欠かせません。新しい学年を楽しく過ごすためにも、裏面の朝ご飯についての資料を参考にして、朝食を取るようにしましょう。

国分寺小学校の給食当番は、エプロン、頭おい、マスクを使用しています。次の準備やチェックをお願いします。

**エプロン、バンダナなどの
準備と洗濯のお願い**

○給食で使うエプロンと頭おい
(バンダナ、三角巾など)の準備をお
うちの人をお願いしています。

○給食当番をしたら、持ち帰ります
ので、洗濯して次の当番のときまでに持
ってきましょう。



給食当番身じたくチェック

□鼻と口はマスクで隠れている。

□清潔なエプロン、頭おいを着ている。

□石けんで手を洗った。

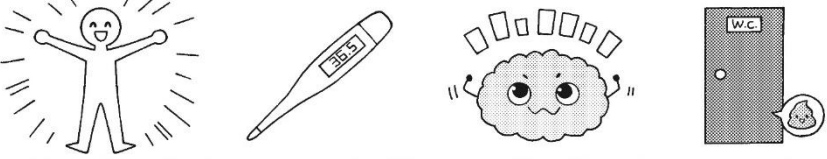
□つめは短く切っている。

□アルコール消毒をした。

体調が悪いときは先生に伝えましょう！

毎日食べるとよいことたくさん 朝ごはん

エネルギー になる	体温が上がる	脳の働きが 活発になる	排便し やすくなる
--------------	--------	----------------	--------------



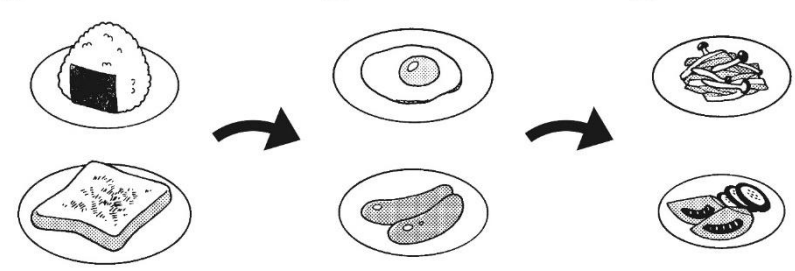
朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかりと食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、上に示したように、体にとっていろいろなよい効果があります。

無理なく！ ステップアップ 朝ごはん

ステップ1 まずは主食を食べよう

ステップ2 次に主菜を追加

ステップ3 次に副菜を追加



朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパン、もち、めん類などの主食を食べる習慣をつけます。

朝ごはんが主食だけの人は、肉や魚、卵、豆製品などのたんぱく質を多く含むおかず(主菜)を追加してみましょう。

主食と主菜を食べている人は、さらに野菜やきのこなどのおかず(副菜)を加えると、栄養バランスがよくなります。

何か食べよう 朝ごはん

遅刻しちゃうー

朝ごはんを食べないと！

例えは... 何でもいから食べて！

時間も食欲もなくて

すぐ食べられるもの

きのこの残り

じゃあちよつと食べてみるよ

よかったね

あれ？何か調子がいいかも！