



給食だより 5月号

休校が続いています。みなさん元気に過ごしていますか？ 給食がない毎日ですが、好ききらいなく食事をしていませんか？ おやつを食べすぎたりしていませんか？ 牛乳は飲んでいませんか？
学校が始まるまで、毎日の食事を大切にして元気に過ごしてくださいね。

元気のもと 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう！



みなさんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？
休校中のため、家で過ごすことが多くなり、1日の生活リズムも乱れやすくなってしまいます。朝・昼・夕の3度の食事を規則正しく食べることで、生活リズムも整えることができます。まずは1日のスタート、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

朝ごはん、目覚ましスイッチをオン！

<p>頭(脳)のスイッチ</p> <p>やる気や集中力を高めます</p>	<p>体のスイッチ</p> <p>元気に活動できるようになります</p>	<p>おなかのスイッチ</p> <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなります</p>
---	---	---

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
<p>主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物</p> <p>ごはん、パン、めん類など</p>	<p>主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物</p> <p>肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず</p>	<p>主に体の調子を整える「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」を多く含む食べ物</p> <p>野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず</p>

毎日牛乳を飲んでね！
牛乳が苦手な人は牛乳と同じくらいカルシウムが多い食品をとりましょう。

チーズ
もめんどうふ
ヨーグルト
こまつな
しらすばし

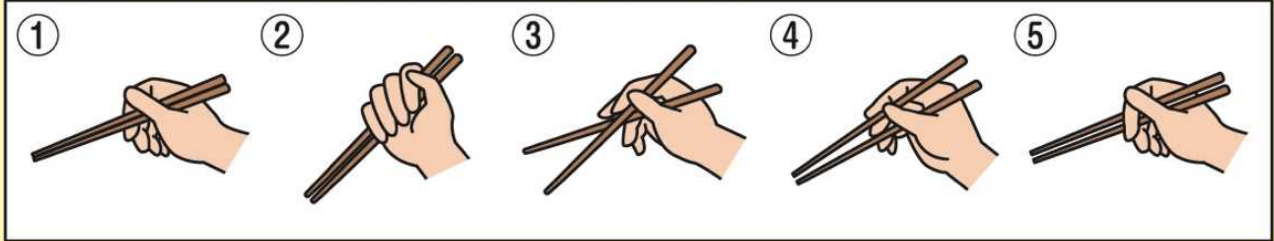
カルシウムには
・骨や歯をじょうぶにする
・イライラをしずめる などの効果があるよ

おはしのマナークイズ

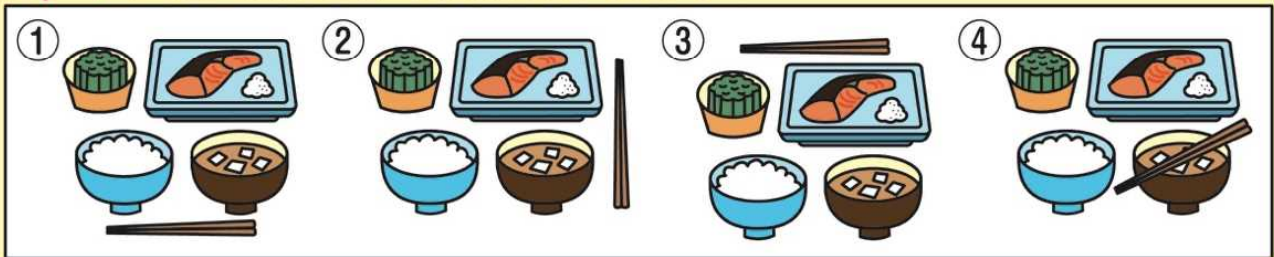
ただ おも え
正しいと思う絵を、
かこ
○で囲みましょう。



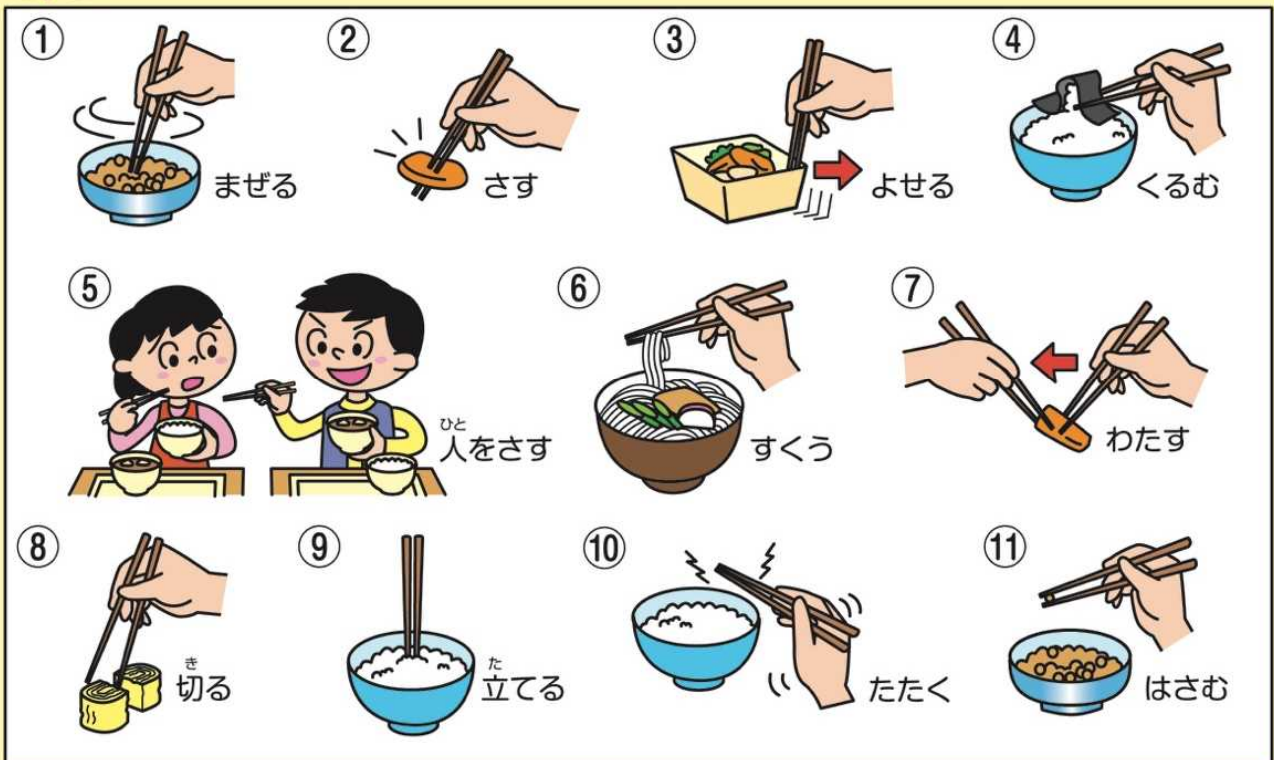
Q1 正しいおはしの持ち方はどれでしょう？



Q2 正しいおはしの置き方はどれでしょう？



Q3 おはしは、いろいろな使い方ができます。正しく使っている絵を5つ選びましょう。



こたえ

Q1 = ④ (自分が正しく持てているかどうか、まわりの人にも確認してもらいましょう。)

Q2 = ① (食器の手前に置きます。食事中も④のように食器の上に置いてはいけません。)

Q3 = ①④⑥⑧⑩ (②は「刺しばし」、③は「よせばし」、⑤は「指しばし」、⑦は「拾いばし」、⑨は「立てばし」、⑩は「たたきばし」といって、やってはいけないおはしの使い方です。覚えておきましょう。)

給食だより 5月号

休校が続いています。みなさん元気にすごしていますか？

給食がない毎日ですが、好ききらいなく食事食べていますか？ おやつを食べすぎたりしていませんか？ 牛乳はのんでいますか？ 学校が始まるまで、毎日元気にすごせるように毎日の食事を大切にしましょう。

休校中元気に過ごす3つのポイント！

① 朝・昼・夕の3度の食事をきそく正しく食べよう

家で過ごす時間が長くなると生活のリズムも乱れがちです。食事の時間が決まると生活のリズムもうまれます。おやつは3度の食事で足りない栄養をおぎなうために食べましょう。食べすぎると次の食事が食べられなくなってしまうので気をつけましょう。

② 赤・黄・緑の3つの食品群から色々な食品をえらんで食べよう

右の図は3つの食品群をあらわしています。図を参考に1つの色の食品だけにかたよらないように食事をしましょう。疲れやすくなったり、かぜをひきやすくなったりすることもあります。



③ 牛乳や乳製品を毎日とろう

牛乳や乳製品（ヨーグルト・チーズなど）にはカルシウムがたくさん含まれています。カルシウムは骨や歯を丈夫にしたり、心を落ち着けるはたらきがあります。成長期の小学生にはとても大切な栄養素です。給食がある時は、毎日牛乳1本（200ml）がついていますのでおうちでも毎日飲みましょう。

アレルギーがあったり、牛乳が苦手な人は次の食品を参考にカルシウムをとるようにしましょう。