4月 給食だより

令和５年度４月号
練馬区立上石神井北小学校
校長　本橋　教子
栄養士　稲見　彩美

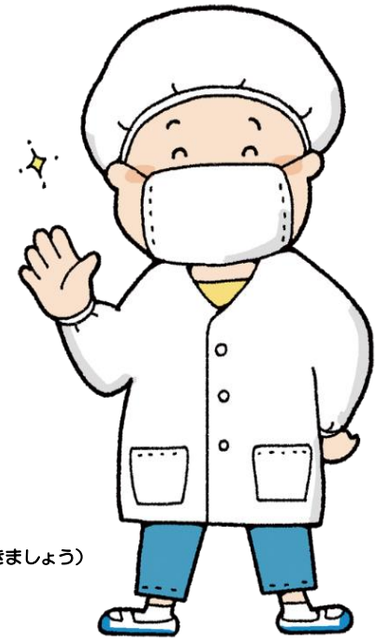
ご入学・ご進級おめでとうございます！給食では、食を通じて望ましい食習慣を身につけ、食に関する実践力を身につけていきましょう。今年度もよろしくお願いします。

給食当番は身支度も大切な仕事です

★つめは短く切りましょう

★せっけんでしっかり手洗いをしましょう

★マスクをきちんとつけましょう
（ランドセルに予備を入れておきましょう）



★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう

★体調が悪いときは当番を代わってもらいましょう

給食時間の約束

茶わんや汁わんは手に持って食べよう

好ききらいをしないで食べよう

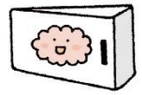
よくかんで楽しく食べよう

朝食で3つのスイッチオン

体のスイッチ

朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ

体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

家族で取り組んでみませんか？

早起き・早寝・朝ごはん

保護者の生活習慣は、子どもに大きな影響を与えます。朝食をぬいたり、就寝時刻が遅くなったりしていませんか？家族で元気にすごすために「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。

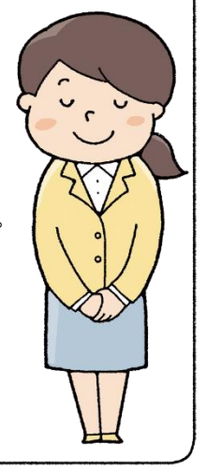
「早寝早起き朝ごはん」
シンボルマーク

献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。

よろしくおねがいします！



栄養士の稲見 彩美です。今年度より新姓で働かせていただくことになりました。

引き続き「安心・安全でおいしい給食」の提供を心掛けて、給食運営に努めてまいりますので、１年間どうぞよろしくお願いいたします！

出典：家庭とつながる！新食育ブック①、②