

給食だより



さいたま市立原山小学校
平成31年4月25日

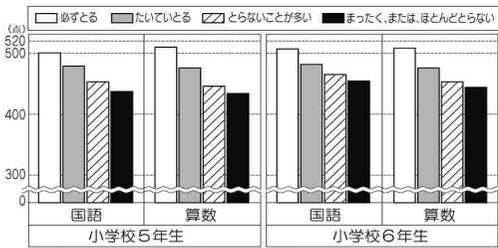
給食が始まり、1か月がたちました。新しいクラスでの給食にも少しずつ慣れ、進級して量の増えた給食をしっかりと食べています。



のために

毎日、朝ごはんを 食べましょう!!

朝ごはんを食べるとテストの結果もよい!



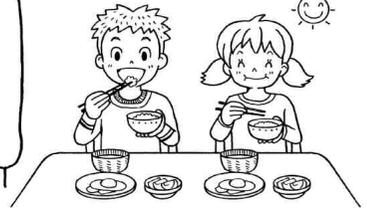
このグラフにあらわれているように、朝食を必ずとるといふ人は、どの教科でもテストの平均得点が高くなっています。



☆朝ごはんの大切な役割☆

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。

また脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかりと勉強をすることができます。



元気の合い言葉

毎日、この3つができていれば、あなたも元気になれる!

◎6月4日(火)は運動会予備日のため、お弁当の日になります。



5月の給食目標

しごと 仕事はきちんと最後までしよう
さいご

1年生の給食がはじまりました！！



給食を着て、それぞれの当番を行います



世界一おいしい〜！！
たくさん食べるよ〜！



4月17日（水）から1年生の給食が始まりました。学校の給食時間は用意、片付けの時間を除くと実質20分弱となっています。短い時間でも、みんなで協力して配膳すると楽しくゆっくり食事ができることを勉強する時間でもあります。ぜひ、御家庭でもお手伝いや、短い時間で食べ切る練習をしていただけたら、と思います。

✿毎月19日は『食育の日』です。御家庭におきましても月に一度『食』について考える日にしてはいかがでしょうか。