

給食だより



令和4年

5月号

(毎月19日は食育の日)

さいたま市立美園北小学校

木々の緑があざやかになり、さわやかな風が吹く季節になりました。新学期がスタートして1カ月がたちました。新しい学年やクラスでの生活にもなじんでくる頃ですね。

5月は新しい環境にも慣れ、緊張がとれてほっとすると同時に、春から初夏への季節の変わり目が重なって、疲れが出やすいときです。栄養と休養をしっかりと、体調を崩さないようにしましょう。

朝ごはんは元気に1日をスタートしよう！

朝ごはん！！

3つの目覚ましスイッチを入れることができます



朝ごはんは体の中の3つのスイッチをオンにする食べ物や料理をバランスよく食べることが大切です！！

あたまのスイッチ

のう さいほう おく おぼ めい
月凶に栄養を送り、頭が目覚めるスイッチです。

ごはん パンめん コーフレック

プラス

牛乳
果物
乳製品
(ヨーグルトなど)
とれるとイネ★

からだのスイッチ

たいおん あ からだぜんたい めいご
体温を上げて、体全体が目覚めるスイッチです。

焼き魚 いしじゅうたん
ウィンナー とろろ

おなかのスイッチ

はいばん すとら
排便を促して、おなかをすっきりさせてくれるスイッチです。

ほうけんそうのふやし 野菜いため
サラダ スープ みそ汁

○よくかむこと

→かむ力がアップすると、歯をくいしばる力が強くなり、競技力が向上するといわれています。

○いろいろなものを食べること

→さまざまな栄養素がとれます。手軽にパンだけの炭水化物だけの朝食ではなく、たんぱく質の多い魚や肉、たまごなどのおかずと、ビタミン、無機質の多い野菜や海そうの入ったおかずやスープ、果物を組み合わせると、元気に一日を始めることができます。

～1年生も、給食が始まりました！～



給食の時間は、仲良く楽しく食事をする時間です。しかし、新型コロナウイルスの感染防止のため、給食の実施に当たっては、当面、次のような点に配慮しながら行っていきます。

- 前を向きながら、黙って食べます。
- はし、スプーン、フォークを持参していただいても構いません。

また、給食では苦手なものも出るかもしれません。学校では、挑戦して食べてみようという指導をしています。

ぜひ、お子さんと給食のことを話題にお話をいただけたらと思います。

かっこいい食べ方をしよう ～食べることに集中できる機会を利用して～

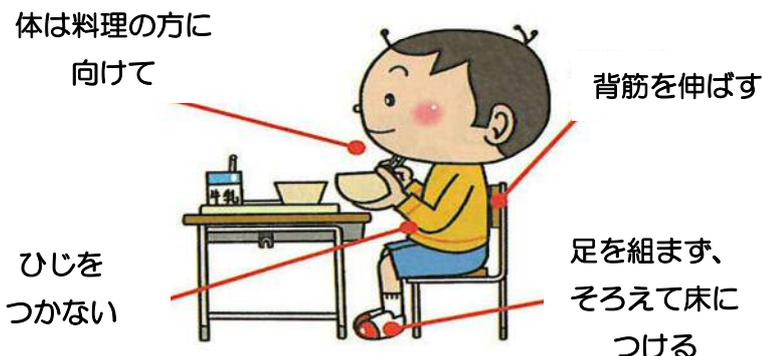
新型コロナウイルス感染症対応の給食が続きます。せっかくなので、「前向き・黙食」のよさを生かして食事に集中できるようにしましょう。次の3つがポイントです！



① 食器の配ぜんを確認



② 背中を伸ばして



③ お茶わんは手に持って

