

給食だより



5月 給食週間号

令和元年5月17日

青木小学校

給食週間(5月20日~24日)が始まります

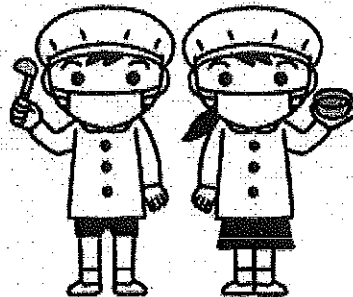
今年のテーマは **たのしく給食を食べて、元気になろう**

給食が始まって1か月が過ぎました。1年生もずいぶん給食になれましたね。

完食出来る日がだいぶ増えてきました。

年に1回の給食週間です。クラスで協力して、給食のきまりについてふりかえったり、毎日の食生活について考えたりする1週間にしましょう。

給食週間の予定



①クラスで目標をたてます

②給食週間がんばりカードをつけます。

1・2年生はクラスの目標と、朝ごはんについてチェックしましょう。

3~6年生はその他に、自分がこの1週間がんばりたいことや気をつけたいことも決めてチェックしましょう。

③給食委員会の発表 5月23日(木) 朝の児童集会で朝ごはんについて発表します。

④クラスで『きゅうしょくクイズ』に挑戦します。

給食室のホワイトボードに今日の給食に入っている食材をはっておきます。一つだけたりない物があるので、さがしてください。

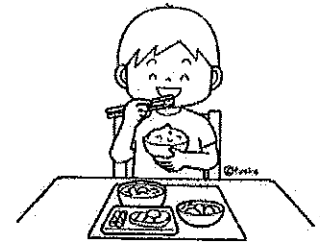
⑤7学年、給食室の先生方との会食会 21日(火)、23日(木)

給食室や職員室の先生方と一緒にたのしく給食を食べましょう。

いつもどんなお仕事をしているのか、どんなふう給食を作っているかなど、質問を考えておくのもよいですね。



しっかり食べよう朝ごはん



3つのスイッチを「ON」にしましょう

①「脳の目覚ましスイッチ」

ごはんやパンなどの主食に入っている炭水化物は脳のエネルギーになります。夕ごはん食べた炭水化物の貯金は朝には無くなってしまいます。給食まで脳がエネルギー不足にならないようにごはんやパンをしっかり食べましょう。

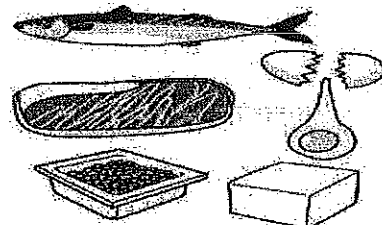
脳へのエネルギーを補給します



②「体の目覚ましスイッチ」

朝ごはんを食べると、寝ている間に下がっていた体温が上がり、体が活動モードになります。中でも赤色の食品を食べると体温を効率的に上げることが出来ます。卵、肉、魚、豆類、乳製品など、赤のグループの食品を食べましょう。

体温を上げます



③「お腹のスイッチ」

野菜やくだものを食べると、腸が動き出しトイレにいきたくなります。さらに、野菜や果物にはいっているビタミンやミネラルが、食べ物をエネルギーに変える手助けをしてくれます。1回の食事に食べる野菜は両手で作ったお皿山盛り1杯が目安です。サラダや具沢山の汁をプラスしてよりよい朝ごはんにししましょう。

お腹を動かして体のリズムを整えましょう

