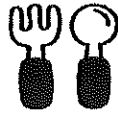


# 給食だより



## 給食週間号

令和2年6月30日

青木小学校

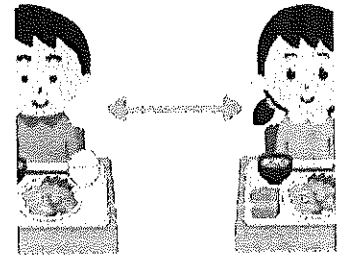
### 給食週間(7月6日~10日)が始まります

今年のテーマは **安全にたのしく給食を食べて、元気になろう**

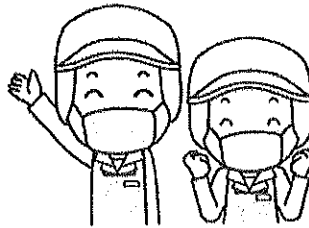
給食が始まって一ヶ月が過ぎました。1年生もずいぶん給食になれましたね。  
一方、長いお休みの後で生活リズムがくずれてしまって、まだ以前のような元気が出ない人もいます。  
生活リズムを整えるには3度の食事、特に朝ご飯をしっかりと食べることが必要です。  
給食や、朝ご飯を含めた自分の食生活について考える給食週間にしましょう。

#### 給食週間の目標

- ①新しい給食の決まりを覚えて、衛生的に給食を食べよう。
- ②栄養について勉強したり、食生活、特に朝ご飯について振り返って見よう。
- ③食べもの命や、給食を作ってくれた人に感謝の気持ちを持とう。
- ④マナーを守って楽しく食事をしよう。



#### 給食週間の予定



- ①クラスで目標をたてます。
- ②給食週間マスターカードをつけます。  
1~3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週間に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んで、みんなで探しましょう。  
クイズの答えを用紙に記入してください。後で給食委員が取りに行きます。  
答えは翌日の放送で発表します。

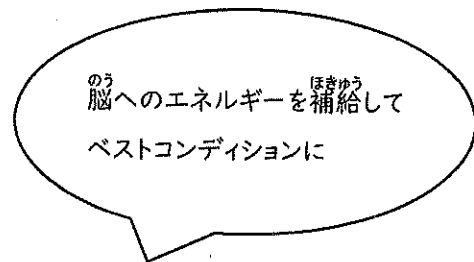
# 朝ご飯を食べて生活リズムを整えよう

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。夕ごはんに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。



## 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。

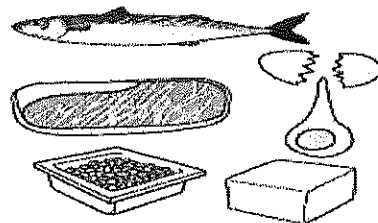
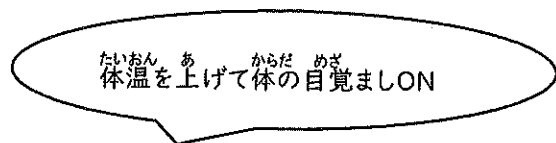


Illustration: 3230040

## 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ましょう。

