



食育だより

R3.5月号
上戸祭小学校

★うちのひとといっしょによみましょう。

木々の緑が鮮やかになり、風が心地よい季節になりました。
新学期がスタートして1か月経ちました。新しい学年での生活には慣れましたか？
疲れが出やすい時期でもあります。しっかり食べて、毎日元気に過ごしましょう！

すき・きらいをしないで食べましょう！



みなさんが食べている給食には、成長期の体に必要な栄養が
バランスよく入っています。献立表を見て確認してみましょう！

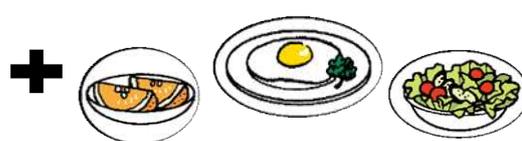
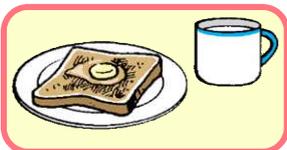
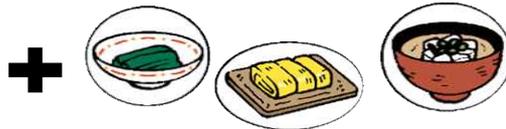
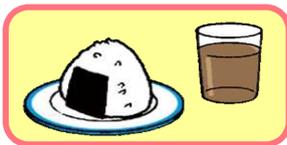
★ 血や肉になる … 肉・魚・卵・大豆・牛乳・海藻

★ 体の調子をととのえる … 野菜・くだもの

★ 力や熱のもとになる … ご飯・パン・めん・あぶら
苦手なものでも、一口はチャレンジしてみましょう！

朝ごはんはしっかり食べましょう！

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。
起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、エネルギー源を補給することが大切です。
朝ごはんを食べることで、1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。
朝ごはんを食べることの大切さを、改めて見直しましょう。



ごはん
ご飯やパンだけではなく、
主菜・副菜などをもう1品プラス
して、バランスのとれた朝食を！



食器の置き方、正しくできていますか？

わしよくはしゅさい
(にくやさかな)がおくです。



ようしょくはしゅさい
(にくやさかな)がてまえです。



