



食育だより

R5. 5月号

上戸祭小学校

★保護者の方もお子さんと一緒に読んでください。

しんがっき げつ た あたら がくねん せいかつ な ころ
新学期がスタートして1か月が経ちました。新しい学年やクラスで生活にも慣れてきた頃でしょう
か。この時期は、疲れが出やすいときでもあります。栄養をしっかりと取って体調を崩さないようにしま
しょう。保護者の皆様、新学期早々お忙しい中でのお弁当作り大変お世話になりました。



朝ごはんはしっかり食べましょう！



あさ めざ のう はたら かっぱつ
朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。

きしょうじ のう からだ き しょうだい げん
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、しっかりとエネルギー源を
補給することが大切になります。わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、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。



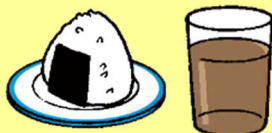
あさ た たいせつ あらた みな
朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直しましょう。



ちょうしょく

ぴん

いつもの朝食にプラス1品



+

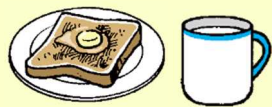


しゅさい ふくさい



ぴん

主菜・副菜などをもう1品プラス！



+



げんき じゅうしつ
元気に充実した
学校生活を送るた
めにも、ごはん・パ
ンだけではなく主
菜・副菜を取り入
れ、栄養のバランス
を考えて食事をし
ましょう！



ほごしゃ がつ ほそやしゅう いどう えいようし あかば
保護者のみなさん、はじめまして。4月に細谷小から異動してきました、栄養士の赤羽です。

あんしんあんぜん おい きゅうしょく ていきょう えいようし た たいせつ つた
安心安全で美味しい給食の提供はもちろん、栄養士として食べることの大切などを伝えていきたいです。

じどう はや なまえ かお おほ はな せんせい
児童のみなさんこんにちは。早くみなさんの名前と顔を覚えたいのでたくさん話しかけてください♪先生は

きゅうしょく せんせい
給食の先生なので「きゅうせんせい」とよんでください♪みなさんの好きな給食は何ですか？きゅうせんせい

す もの にく す からだ うご
いの好きな食べ物は、「肉だんごスープです。」好きなことは、バレーボールやバトミントンなど体を動かすこと

みな いっしょ しょく べんきょう あそ で き たの
です。皆さんと一緒に「食」のお勉強や、遊んだり出来るのを楽しみにしています。