



食育だより

宇都宮市立晃宝小学校

朝・夕の気温の差が激しいこの時期は、体が疲れやすくなります。バランスのよい朝ごはんを食べ、1日の始まりのエネルギーをしっかりと蓄えて、活発に動き回すリズムをつけると、疲れにくい体が作られます。朝食を食べて登校しましょう。



みんなで協力して給食の準備をしよう

◎給食当番は、すばやく白衣など身支度を整え、石けんで手を洗いましょう。

◎配膳室などワゴンを取りに行くときは、必ず先生と一緒に安全に運びましょう。

ワゴンを走って押したり、急に曲がったりすると、食器や給食を落としてしまい危険です。

◎机の上を清潔なふきんで拭き、ランチマットを敷きましょう。

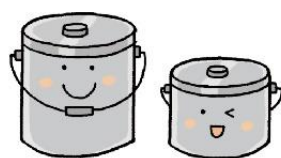
◎食缶に入っている汁物は、下に具が沈んでいる場合があるので、お玉でよくかき混ぜて盛り付けましょう。



給食当番の
身支度・準備

6つのポイント

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。



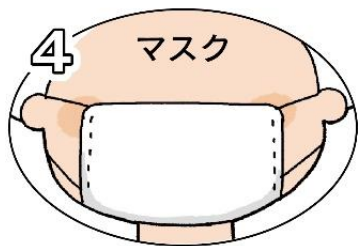
1 つめ
つめが伸びている人は
短く切っておきましょう。



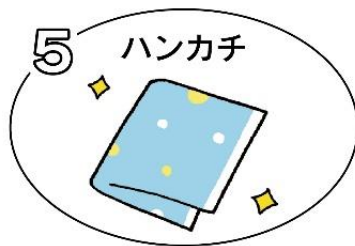
2 白衣
清潔な白衣をきちんと
身につけましょう。



3 帽子
髪の毛が出ないように
帽子をかぶりましょう。



4 マスク
マスクは口と鼻が隠れ
るようにつけましょう。



5 ハンカチ
給食用の清潔なハンカ
チを用意しましょう。



6 手洗い。
石けんを使って十分な
手洗いをしましょう。

給食当番以外の人の準備

給食を食べるための環境をととのえて、しっかりと手を洗いましょう。





ほ　ご　しゃ　かた
保護者の方へ



子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

……………朝ごはんの効果……………



からだ　のう
**体や脳の
エネルギーになる**



たい　おん　あ
体温が上がる



のう　はたら　かつ　ばつ
**脳の働きを活発に
する**



はい　べん　うなが
排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはんを食べることと学力体力の関係

図 朝食摂取と学力テストの平均正答率（小学校）

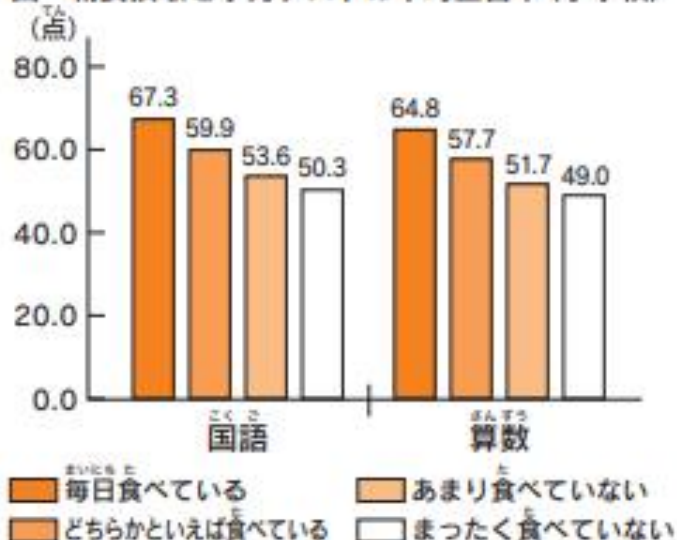
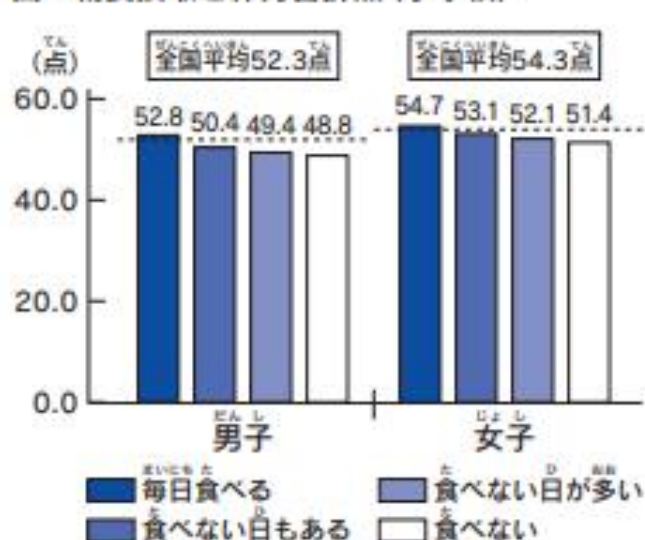


図 朝食摂取と体力合計点（小学校）



毎日朝ごはんを食べると答えた子どもは、食べないと答えた子どもにくらべて、学力テストの平均正答率や体力テストの体力合計点が高くなっています。

給食食材の放射能検査について

4月21日使用の栃木県産小松菜を検査に出したところ、放射性ヨウ素、放射性セシウムが不検出でした。