

食育だより



瑞穂野南小学校
令和6年5月

おうちの人とよみましょう。

木々の緑が鮮やかになり、さわやかな風が吹く季節になりました。新学期を迎えてから1カ月が経ち、新しい環境にも慣れてきたところだと思います。ホッとすると同時に、春から初夏への季節の変わり目が重なり疲れが出やすい時期です。また、連休明けの生活リズムは戻りましたでしょうか。早寝早起きを心がけ、栄養と休養をしっかりととり、体調をくずさないように気を付けてください。



ねんせい きゅうしょく ようす 1年生の給食の様子



4月15日から1年生の給食が始まりました。初めての給食当番を体験した1年生も少しずつ慣れてきました。しゃもじやお玉の使い方はまだぎこちないですが一生懸命給食当番の仕事に取り組んでいます。ご家庭でも配膳などのお手伝いに挑戦させてみてください。



よそろの、むずかしいな



今日の給食はおいしいかな



きれいになったよ



ごちそうさまでした

給食の時間は、栄養バランスのとれた献立を毎日おいしく食べてもらうことはもちろんですが、食事前の手洗い、配膳、後片付けなど、一つひとつが子どもたちの大きな学びになっている時間です。

給食食材の放射性物質検査について

宇都宮市内の小中学校では、毎月1回、給食食材として使用する農産物等の放射性物質検査を実施しています。本校では、検査結果を翌月の「食育だより」でお知らせします。

4月は16日使用の「お米」を検査しました。検査の結果、ヨウ素・セシウムともに不検出でした。

あさ げんき にち 朝ごはんは元気に1日をスタートしよう！

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの心身の不調の原因になります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

.....朝ごはんの効果.....



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働き始めて、朝の排便を促します。

※ 毎日朝ごはんを食べる子どもは、食べない子どもに比べて学力調査や体力テストの結果が良いという傾向があります。

あさ た どんな朝ごはんを食べればいいの？

理想は「主食＋主菜＋副菜＋汁物」がそろったメニューです。いろいろな食材を食べることができて自然と栄養のバランスが良い食事になります。



しかし、忙しい朝は、時間をかけずに用意することも大切です。夕食の残りや簡単に用意できるもの（納豆、魚の缶詰、チーズ、プチトマト等）を利用すると負担にならないと思います。

朝食が食べたいポイント

- ★ 夜食をひかえる
- ★ 夜ふかしをしない
- ★ 毎日決まった時間に食卓につく
- ★ 少量でも食べる習慣をつける



をこころがけ 朝ごはんを食べてから

とうこう
登校しよう

