



食育だより 5月

白沢小学校5月号

新年度が始まり、新たな環境にも少しずつ慣れてきた頃でしょうか。運動会の練習も始まり、疲れがたまってきた時期でもあります。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食もとって生活リズムを整えましょう。**【うちのひとと一緒に読みましょう！】**

朝ごはんをしっかりと食べましょう

～頭と体を目覚めさせる朝食効果～



朝食は、自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、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。

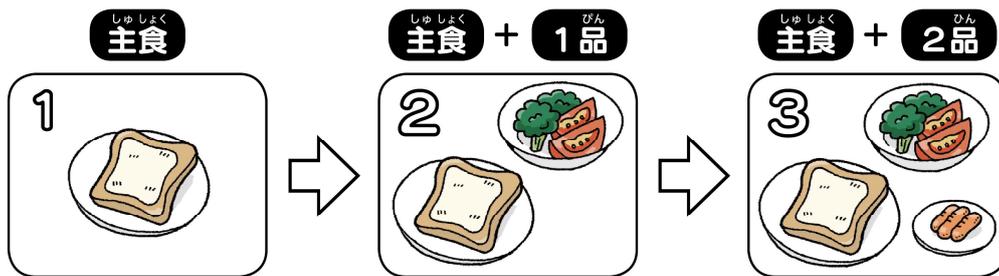
わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝食を食べることで1日の活動をスムーズに始めることができます。家族みんなと一緒に朝食をきちんと食べることの大切さを、改めて見直してみてもいいのではないでしょうか。



保護者の生活習慣は子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なくなったりする傾向があるようです。家族で早寝・早起き・朝食の習慣をつけましょう！



休日にチャレンジ！！ ～いつもの朝食にプラス1～



朝食に主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉、卵などのたんぱく質が豊富なおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう！

夕飯の準備のついでに翌朝の準備や、冷凍野菜なども有効活用してみてください。汁物などは水分補給の役割もあります。旬の野菜などをたっぷり使った具沢山の一品をプラスできるといいですね。

今月の給食の目標は「食事のあいさつを身につけよう！」です。

食べ物を育ててくれた人、料理をつくってくれた人などへ、感謝の気持ちを込めて食事の前後にあいさつをします。ご家庭でも、毎回「いただきます」「ごちそうさまでした」をいう習慣をつけましょう。





1年生 給食当番デビュー

5月9日までのお弁当持参にご協力をいただき、ありがとうございました。1年生も5月10日から、給食がスタートしました。



身支度を整えて、自分の担当は何か確認しています。クラスのみんなも、先生の話をよく聞いて、給食当番の時の流れを確認しています。



「〇年〇組です！いただきます！！」元気にあいさつをして、給食を受け取って教室まで運びます。



初めての給食当番ですが、自分の仕事を一生懸命しています。給食後も、給食当番さんを中心に上手に片づけます。



牛乳は、ストローを使わずに上手にパックを開けて飲んでいます。

給食の様子



残食ゼロ！！



机は前向きのままですが、会話をしながら食べる楽しい給食の時間が戻ってきました♪



← 5月12日には「宮っ子ランチ」が登場しました。ホームページに調理の様子をのせています。ご覧ください♪

DVD「すごいぞ!!とちぎの農業」を見て、関心を高めました。

給食で
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

宇都宮市の学校給食レシピを「クックパッド」で発信中。

アドレス <https://cookpad.com/kitchen/14312506> QRコード (スマートフォン/タブレット用)



～気になる給食があったら、ぜひチェックしてみてください！！～