

運動会 食育だより

第2号 令和元年5月10日発行 豊郷北小学校

新しい年号になりましたね！さて、もう少しで運動会です。元気に学校生活を送るためにも、早起き早寝をして、きちんと朝食をとり生活リズムを整えましょう！

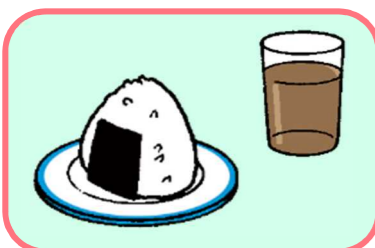
朝御飯はしっかり食べましょう！

朝御飯は、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、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、朝御飯を食べることで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。朝御飯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。

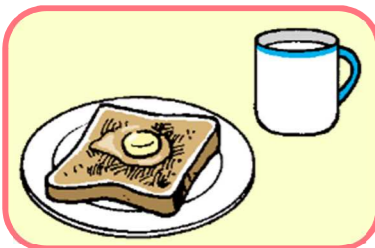
いつもの朝食にプラス1品



+



主菜・副菜などをもう1品
プラスしてみましょう！



+



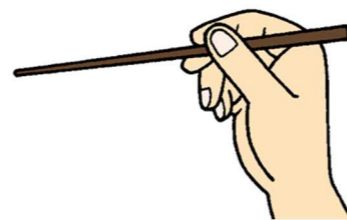
元気に充実した学校生活を送るためにも、御飯・パンだけではなく主菜・副菜を取り入れ、栄養のバランスを考えて食事をしましょう！

運動会も朝食を食べてバッチリ！

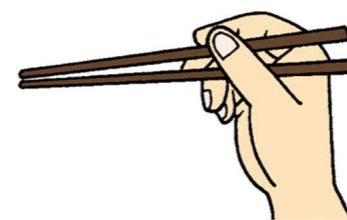
朝御飯を毎日食べる人の方が学力がアップし体力テストの合計点も高いことが分かっています。



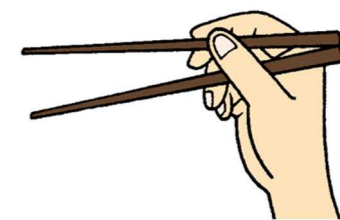
お箸を正しく持って動かしてみよう！



①鉛筆を持つようにお箸を持ちます。



②もう一本のお箸を親指の付け根と薬指の先で挟んでみます。



③親指・人差し指・中指で上のお箸を動かします。下のお箸は動かしません。

お米（ごはん）について

お米は昔から、日本で作り続けられてきました。お米はよく噛んでいると甘くなりますが、お米自身には、特別な味はありません。これが主食としてのお米の特徴です。いろいろなおかずによく合うので、美味しく食べることができます。

本校では、豊郷地区のお米を使用しております。感謝の気持ちをもっていただきますよう。



4月分学校給食野菜 産地報告

北海道	たまねぎ	じゃがいも	神奈川県	キャベツ
茨城県	はくさい	ピーマン	静岡県	セロリ
栃木県	ねぎ		徳島県	にんじん
埼玉県	ねぎ		宇都宮	もやし
愛知県	キャベツ			

地産地消 野菜

だいこん



給食食材の放射性物質検査結果

徳島県で収穫された「にんじん」を検査に提出しました。検査結果は、放射性ヨウ素・放射性セシウム共に不検出でした。