



運動会の練習が始まりました。けがをせずに運動会を楽しむためにも、規則正しい生活と1日3食の食事をしっかり食べて体調を整えましょう。

～運動会で力を発揮するために～

☆体調を整えるためにも、朝ご飯はきちんと食べ、規則正しい生活をしましょう。朝ご飯を食べないと、脳のエネルギーが足りず、脳からの指令が上手く出せず力が出なかったり、授業に集中しにくくなったりします。また、脳を休ませるためにも睡眠も大切です。早寝早起きをこころがけましょう。



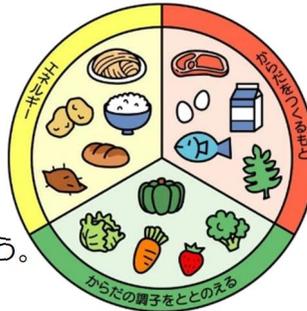
～水分補給をしよう～



☆運動をすると沢山の水分が汗や呼吸で失われます。運動前にもひとくち。喉がかわく前に、かならず水分をとりましょう。

～バランスよく食べよう～

☆バランスの良い食事は、けがの予防につながります。炭水化物・タンパク質・ビタミン・ミネラルを意識しましょう。



- ・炭水化物・・・力や熱のもとになります。
多く含む食品・・・ごはん・パン・めん類など
- ・タンパク質・・・血や肉になり、筋肉の材料になり、貧血を防ぎます。
多く含む食品・・・肉・魚・卵・大豆製品など
- ・ビタミン・ミネラル・・・身体の調子を整えます。
多く含む食品・・・野菜・海藻など

～1年生も配膳を頑張ってます～

☆給食再開と同時に、1年生も給食が始まりました。毎日少しずつ、上手に配膳できるようになってきました。配膳するのも、配膳を待つのも勉強です。



～調理員さんを紹介します～



☆今年も、大高商事に調理業務を委託しています。どうぞよろしくお願ひ致します。中川さん、小柴さん、鈴木さん、澤村さん、手塚さん

～保護者の皆様へ～ ご家庭と連携して取り組みたい食育

☆学校給食は、子供達の健康や発育を支え、好ましい人間関係や社会性を育てる教育の面でも大切な役割を担う実践型の教材でもあります。

給食は『学校給食摂取基準』に基づき、宇都宮市教育委員会が定めた栄養価を満たした食事の提供で、健康の保持増進を目的としています。毎日の給食を通して、準備・食事のマナー・片付けなど指導をしますが、給食だけでは、成長に必要な栄養素をとったり、マナーを身に付けたりすることは難しく、ご家庭での食事も大切な食育の場になります。

食事の際に、「おいしいね」、「苦手なものも挑戦できたね」、「お手伝いうれしいな」など、できるだけ食に関心を
持てるような会話を心掛けて頂きたいと思ひます。



よろしくお願ひします