

運動会 食育だよ！

第2号 令和3年5月11日発行 豊郷北小学校

もう少しで運動会です。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり生活リズムを整えましょう！



朝ごはんはしっかり食べましょう！



朝ごはんは、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、朝ごはんを食べることで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。朝ごはん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。

朝ごはんを 食べるというこ



- ① 体温をあげて、一日の活動の準備を整えます。
- ② 寝ている間に使われたエネルギーや栄養を補充します。さらに、午前中に使うためのエネルギーや栄養素も補充します。
- ③ 腸を動かし、便秘を防ぎます。



朝ごはんを食べないと...

- ① だるさ、イライラなど不調の原因になります。
- ② 集中力・記憶力が低下し、勉強や運動に影響します。
- ③ 肥満や生活習慣病の発症につながりやすくなります。

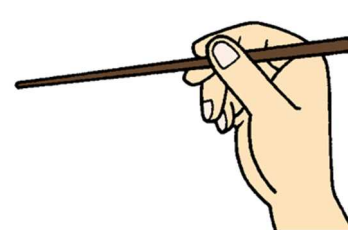


運動会も朝食を食べてバッチリ！

朝ごはん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。



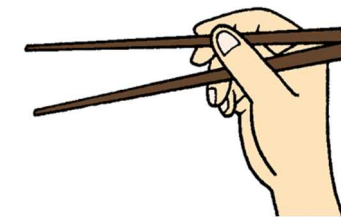
お箸を正しく持って動かしてみよう！！



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います。感謝の気持ちをもっていただきましょう。



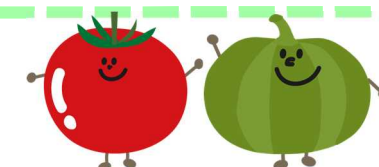
4月分学校給食野菜 産地報告

茨城県	はくさい	チンゲン菜	北海道	たまねぎ	千葉県	だいこん
栃木県	きゅうり	ごぼう	宮崎県	ピーマン	長崎県	じゃがいも
埼玉県	ねぎ		神奈川県	キャベツ	鹿児島県	じゃがいも
愛知県	キャベツ		静岡県	セロリ		
長野県	エリンギ		徳島県	にんじん		
新潟県	にんじん	エリンギ	宇都宮	もやし		

お問い合わせは学校、または栄養士野澤までご連絡ください。

地産地消

お米・だいこん・アスパラガス



給食食材の放射性物質検査結果

宇都宮市で収穫された「だいこん」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。