



食育だより



第2号 平成30年5月14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！



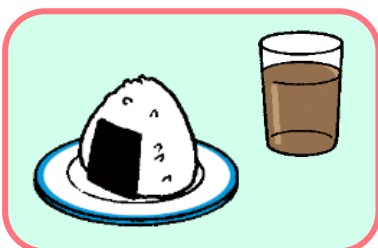
朝御飯は、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。

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。

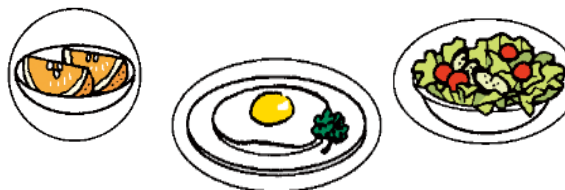
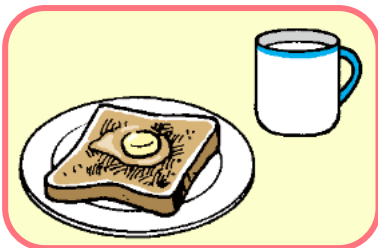
わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝御飯を食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。朝御飯をきちんと食べることの大切さを、改めて見直しましょう。



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！



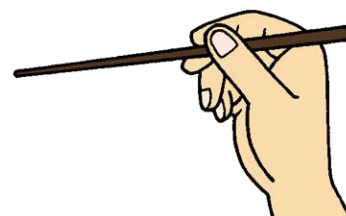
元気に充実した
学校生活を送るた
めにも、御飯・パン
だけではなく主菜・
副菜を取り入れ、栄
養のバランスを考
えて食事をしまし
よう！

運動会も朝食を食べてバッチリ！

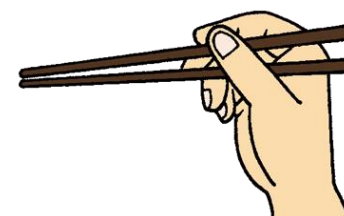
朝御飯を毎日食べる人の方が
学力がアップし体力テストの合計点も
高いことが分かっています。



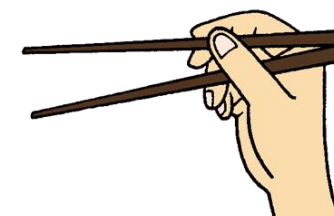
お箸を正しく持って動かしてみよう！



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。



「食育月間の合い言葉」

- (しよ) 食事の前には手を洗おう
- (く) クラスみんなで準備しよう
- (い) いつも自分が食べられる量を知ろう
- (く) 口に入れる食べものには命があるよ
感謝して食べよう



4月分学校給食野菜 産地報告

北海道	たまねぎ	にんじん	千葉県	キャベツ	ねぎ
茨城県	にんじん	はくさい	神奈川県	キャベツ	
	ピーマン		静岡県	セロリ	
群馬県	ねぎ		徳島県	にんじん	
埼玉県	ねぎ		鹿児島県	じゃがいも	
			宇都宮	もやし	

地産地消 野菜

だいこん・アスパラガス



給食食材の放射性物質検査結果

栃木県で収穫された「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。