



いただきます～す！

令和3年 5月12日
おかざきしりつむつ みちゅうぶしょうがっこう
岡崎市内六ツ美中部小学校
えいほうきょうゆ 栄養教諭
いけだ あやか 池田 彩佳

あさ 朝ごはんをスイッチオン！

朝ごはんは1日のスタートとなる大切な食事です。毎日を元気に過ごすために、『早寝、早起き、朝ごはん』を心がけましょう。また、5月24日からは運動会の練習が始まります。朝ごはんをしっかりと食べ、今のうちから暑さに負けない強い体をつくっていきましょう。



あさ 朝ごはんを3つのスイッチを押そう



頭のスイッチ

エネルギーは寝ている間も使われます。朝ごはんは不足したエネルギーや栄養素を補給し、午前中に元気に活動するためのエネルギー源になります。



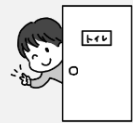
体のスイッチ

朝ごはんを食べると血のめぐりが良くなり体温が上がります。体の熱がつけられると、やる気と集中力がアップします。



おなかのスイッチ

朝ごはんを食べると、腸のはたらきが活発になります。毎日おなかすっきりで気持ちよく一日をスタートしましょう



あさ 朝ごはんをおいしく食べるために

夜遅くに食べない
ようにしよう



夜ふかしせず、
早くねよう





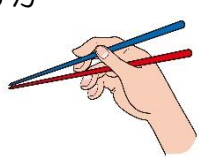



あさ 朝、早起きをしよう

食べる習慣のない子は、パンや牛乳など簡単に食べられるものからはじめてみましょう。毎日食べている子は、栄養バランスも意識してみよう！



5月の給食目標 マナーを守って食べよう

いくつ取り組んでいるかな。チェックしてみましょう！

<p><input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをきちんと言えていますか</p> 	<p><input type="checkbox"/> 良い姿勢で食べていますか</p> 	<p><input type="checkbox"/> はしを正しく持っていますか</p> 
<p><input type="checkbox"/> よくかみ、味わって食べていますか</p> 	<p><input type="checkbox"/> コロナに気を付け、前を向き、大声を出さずに食べていますか</p> 	<p><input type="checkbox"/> 好ききらいせず、苦手なものにもチャレンジしていますか</p> 

マナーを守り、美しく食べると、一緒に食べている人もいい気分で食べることができるね。



昨年度の3月号でおたよりの返信コーナーをつくったところ、給食のレシピに関する質問が多くありました。

その中から、抜粋して紹介します。

〇4年1組 杉浦仁菜さん *かんてんサラダのレシピを教えてください。*

〔材料 4人分〕

キャベツ	1/2 枚分	①にんじんはせん切り、キャベツはざく切り、きゅうりは輪切りにする。
きゅうり	半分	
にんじん	2cm分	②にんじん→とうもろこし、寒天、キャベツ→きゅうりの順で時間差をつけてゆでる。(寒天以外はレンチンも可)
とうもろこし	15g	
糸寒天	3g	③冷ました②をドレッシングで和える
和風ドレッシング	適量	

★寒天は「テングサ」という海藻を乾燥させたものです。
食物繊維が豊富でお腹の調子を整えてくれる働きがあります。

きりとり

食事について聞きたい、給食のレシピが知りたい、家庭の食事情、食育だよりの感想など給食や食事に関することなら何でも書いてください。児童、保護者の方、どちらでもかまいません。書いたら、担任の先生に渡してください。

年 組 名前 (名前出してもいい・出さないで)
↓ どちらかに○をつけてください