

* 給食だより *

令和4年4月27日
台東区立金竜小学校

5月の給食目標

よい姿勢で上手な食べ方をしましょう

ふざけたり、こぼしたりせず、よい姿勢で上手に食事をするためには、「食事のマナー」をしっかり身に付けることが大切です。マナーを守ることは、自分自身の食事をスムーズにすすめ、他の人に不快な思いをさせないためにもとても大切なことです。これから、給食時間や給食だよりなどを通して、マナーの紹介をしていきたいと思ひます。一つでも多く身に付けていきましょう。

よい姿勢ってどんな姿勢かな？



姿勢は
さんかくけい
三角形を意識しよう！



体と机の間は
こぶし1つ分くらい
あけましょう



足を組んだり、ひじをついたり、椅子をガタガタさせたり
しないで、よい姿勢で食べましょう。

朝ごはんの大切さを知ろう！

入学・進級してから、1か月が経ちました。新しい環境には慣れたでしょうか。5月は新しい生活の疲れが出て体調を崩しやすい時期です。元気に新学期を過ごすためにバランスのとれた食事と、十分な睡眠を心がけましょう。特に朝ごはんは眠っていた体を起こす「目覚まし時計」の役割があります。朝ごはんを食べるとよいことがたくさんありますよ！

- ★ 体温が上がる
- ★ 脳への栄養補給で集中力アップ
- ★ 規則正しい食習慣で便秘予防

元気が出てくる！



朝ごはん、目覚ましスイッチをオン！

<p>頭(脳)の スイッチ</p> <p>脳への栄養補給で集中力アップ</p>	<p>体の スイッチ</p> <p>体温が上がり一日を元気に過ごせる</p>	<p>おなかの スイッチ</p> <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる</p>
---------------------------------------------	--------------------------------------------	-------------------------------------------------

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
<p>主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物</p> <p>ご飯、パン、めん類など</p>	<p>主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物</p> <p>肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず</p>	<p>主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物</p> <p>野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず</p>