

食育だより

保護者様用



季節の変わり目は一日の気温差が激しく、体調を崩したり、かぜをひいたりする人も増える時期です。また、新型コロナウイルス感染症もまだまだ心配されます。ご家庭におかれましては食事と生活習慣の約束を決めるなどして、体の中から免疫力を高める工夫をお願い致します。

朝ごはん抜きは集中力の低下につながります。



毎日お子さんは登園・登校前に朝ごはんを食べていますか。朝ごはんを食べない状態では、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、遊びや勉強に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因にもなってしまいます。

朝はお忙しいと思いますので、主食と汁物だけでも結構ですので、ゆっくり朝食を食べて登園・登校できるよう、ご家庭におかれましてはご協力をお願いいたします。

給食レシピ紹介



枝豆と鮭の混ぜごはん

ごはんには鮭と枝豆を混ぜるだけの簡単メニューですが、彩りもよく、ごはんも食べやすくなります。枝豆を入れることで、噛む回数が増えるので、脳が活性化されるだけでなく、満腹感も得られます！

豚汁

大根、ねぎ、豆腐、にんじん、豚肉を炒めたあと、お水を入れて野菜がやわらかくなるまで煮て、味噌を溶かします。お肉はもちろん、根菜などの野菜も食べやすくなり、サラダなどよりも野菜をたくさん食べることができるのでおすすめです。



給食だより

日立木小学校
令和4年5月2日

児童用



毎日しっかり朝ご飯を食べよう！

～ 朝食のやくわり ～

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や学力が高い傾向にあるといわれています。毎日しっかり朝食を食べて勉強も運動も頑張りましょう。

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなる仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

前期の健康委員会メンバーです！



前期の健康委員会メンバーです。給食がある日は毎日、献立の紹介とその日の給食に使われている食材についてのお話などを放送します。新型コロナウイルス感染症の流行が続く中、机を向かい合わせ、会話をしながら食べることは難しいですが、一生懸命放送するので、おいしく食べながら聞いてください。