きゅうしょくだより

２０２３年５月茨木市立玉櫛小学校

給食がはじまって１ヶ月がすぎました。１年生の給食当番も上手に給食を運べるようになってきました。昨年度まで、食缶を調理員さんが教室まで、持ってきてくれていた３年生は、重たい食缶を無事に教室まで運ぶことができています。４年生・６年生は、階が１つ上がりましたが、頑張って運んでいます。

給食の返し方をかくにんしましょう

お皿は２れつ

小食器は４れつ

大食器は３れつ

おぼん・おはし（スプーン）・おわん（パンばさみ）は、１つのかごに

牛乳パック

１日のスタートは朝ごはんから

みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか？

朝、起きた時には、からだのエネルギーが少なくなっていて、そのままでは元気が出ません。１日を元気にスタートさせるために、朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんで、目覚ましスイッチをオン！

頭（脳）のスイッチ

勉強する準備ができます。

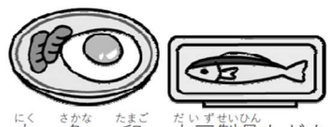
体のスイッチ

元気に動くことができます。

おなかのスイッチ

胃や腸が動いて、うんちが出やすくなります。

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
おもにエネルギーになる「炭水化物」を多くふくむ食べ物	おもに体をつくる「たんぱく質」を多くふくむ食べ物	おもに体の調子をととのえる「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多くふくむ食べ物
		
ごはん・パン・めんなど	肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	野菜、きのこなどを多く使ったおかず

朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

□前の日の夕食は、寝る２時間前までにすませる。

□早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間をつくる。

□家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。