



給食だより

令和5年5月
一宮町立一宮小学校
【毎月19日は食育の日】

しんねんど 新年度がスタートして、早くも1か月が経ちました。新しい学級での生活には少しずつ慣れてきましたか？

5月は連休があり、それまでの緊張がほどけて疲れが出やすい時期でもあります。お休みの間も早寝、早起きの習慣を心がけ、生活リズムを崩さないようにしましょう。また、朝ごはんを食べることは、1日のスタートとして重要な役割があります。朝ごはんをしっかり食べて、元気な体と心をつくりましょう。

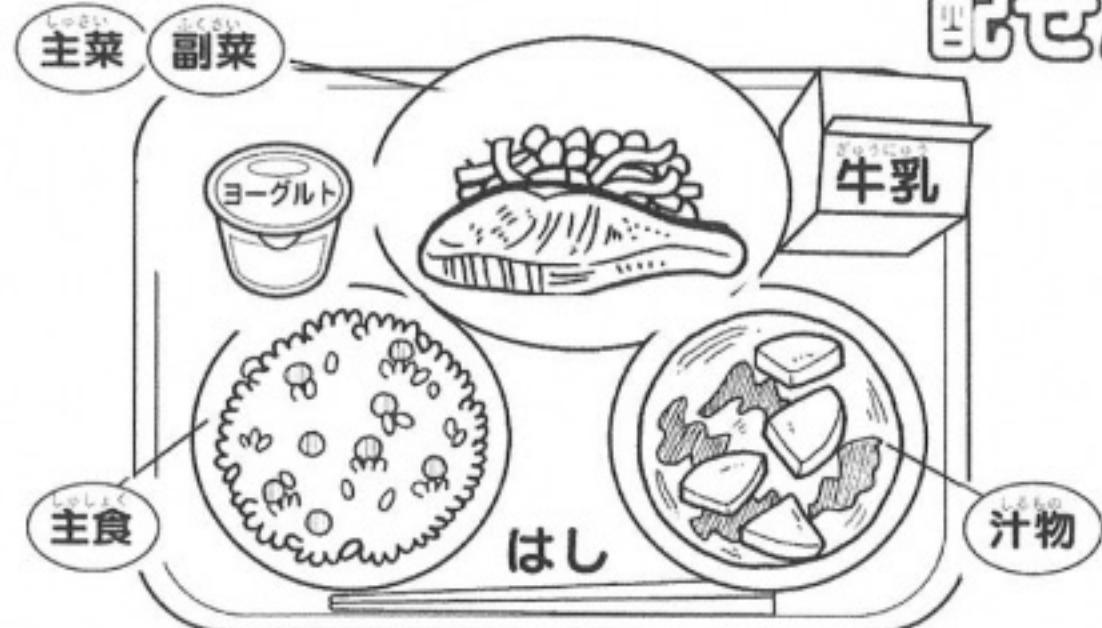


がくりょく たいりょく 学力も体力もアップ!?

朝食のすすめ



あさ 朝ごはんを食べると、寝ている間に不足したエネルギーや栄養を体と脳に取り入れることができます。ごはんやパンなどの主食に含まれる「ブドウ糖」は、脳にとって唯一のエネルギー源です。朝ごはんには、主食を食べられるとよいですね。また、寝ている間に低下した体温が上がり、朝から体を活発に動かすことができます。国の研究によると、朝ごはんを食べない人よりも、食べる人が、学力や運動能力が高いことが分かっています。朝ごはんを食べる習慣を付けて、勉強も運動も頑張りましょう。



配せん

正しい置き方を知っていますか？

きゅうしょく じかん 給食の時間に、お皿の並べ方を意識したことはありますか。お皿の並べ方は、右手でお箸を持った時に食べやすい並びになります。ご飯などの主食が左手前、汁物が右手前、主菜や副菜などのおかずは奥に置きます。お皿を正しく並べることは、食事をする上でのマナーです。給食の時間に身に付けましょう。