給食だより

令和３年４月
神原学校給食センター

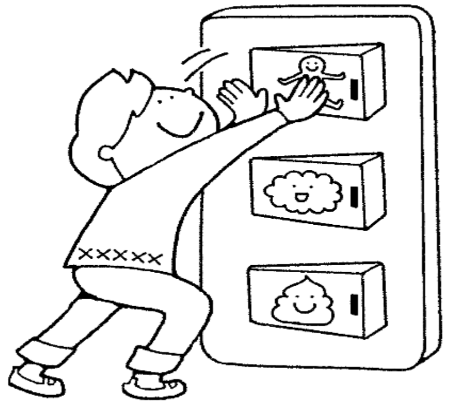
食に関する指導目標　〇食品の名前や働きを知ろう

春

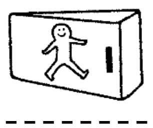
ご入学・ご進級おめでとうございます。
子どもたちは、これから始まる学校生活に胸を踊らせていることでしょう。給食だよりでは、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきたいと思います。よろしくお願いします。

健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせてとることが大切です。その際に、目安となるのが食品を赤・黄・緑の３色にわけて、バランスよく食べる方法（３色食品群）です。
みなさんも３つの色の食品を覚えて、いろいろ組み合わせて食べるようにしましょう。

朝食で③つのスイッチオン

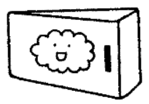


体のスイッチ



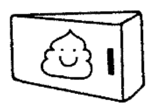
朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

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ような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。

給食当番は身支度も大切な仕事です

★つめは短く
　切りましょう

★石けんで
　しっかり手洗いを
　しましょう

★マスクをきちんと
　つけましょう

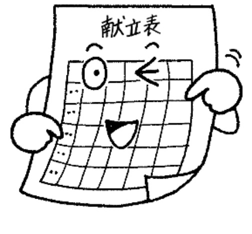
★ぼうしは髪の毛が
　出ないように
　かぶりましょう

お願い

お子さんが白衣などを持ち帰った際に洗濯をお願いします。

献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありますか？



食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。

Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。