



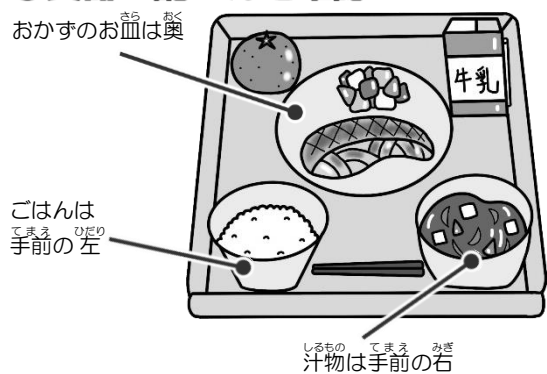
令和5年4月28日
 北区立浮間小学校
 校長 宮崎 史隆
 栄養士 坂本 佳世子

木々の緑があざやかに、さわやかな風が吹く季節になりました。
 新年度になり、新しいクラスで給食が始まり、約1か月がたちます。1年生も少しずつ給食に慣れ、上手に準備や後片付けをしています。
 5月は、新しい環境にも慣れ、ほっとすると同時に疲れがでてくる頃です。また、気温の変化が激しく、体調管理には注意が必要です。しっかりと睡眠をとり、一日の力となる朝ごはんを食べてから登校しましょう。

5月の給食目標：食事のマナーを身に付けましょう。

自分の食べ方を確認してみよう。

① 食器の配ぜんを確認



② 背中を伸ばして



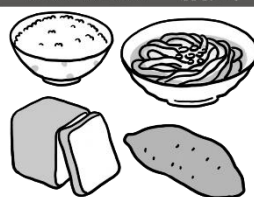
③ お茶わんは手に持って



食べ物のはたらきを知りましょう

食べ物は、体の中での働きによって3つのグループに分けられます。給食は、この3つのグループからバランスよく食べられるよう献立をたてています。献立表にも3つのグループに分けて食材をのせています。ぜひ見てくださいね。

黄のグループ
 たんぱく質・炭水化物・脂質



パワーアップ!
 (おもにエネルギーになる)

赤のグループ
 たんぱく質・無機質(カルシウム)



丈夫な体!
 (おもに体をつくる)

緑のグループ
 ビタミン・無機質



げんきでニコニコ!
 (おもに体の調子を整える)

※無機質はミネラルともいわれます。無機質のうち、カルシウムは骨や歯の成分になりますが、無機質には体の調子を整えるはたらきもあります。

あさ朝ごはんをしっかりと食べましょう。

わたしたちの体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きたとき、体はエネルギーが足りない状態です。また、朝ごはんはエネルギー補給だけではなく、体に朝がきたことを知らせ規則正しい生活リズムを作るために大切な食事です。しっかりと食べてから登校しましょう。

あさごはんの3つのスイッチ

