

きゅう しょく

# 給食だより 4月

富勢西小学校

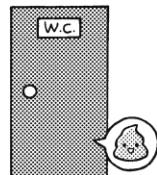
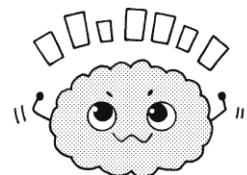
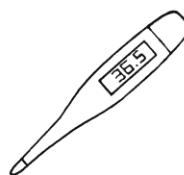
## まいにちた 毎日食べるとよいことたくさん あさ 朝ごはん

エネルギー  
になる

たいおん 体温が上がる

のう はたら  
脳の動きが  
活発になる

はいへん 排便し  
やすくなる



朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしつかり食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、上に示したように、体にとっていろいろよい効果があります。

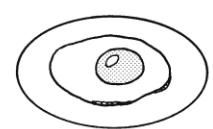
むり無理なく!

## ステップアップ あさ 朝ごはん

ステップ  
1 まずは  
主食を食べよう



ステップ  
2 次に  
主菜を追加



ステップ  
3 次に  
副菜を追加



あさ 朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパン、もち、めん類などの主食を食べる習慣をつけます。

あさ 朝ごはんが主食だけの人は、肉や魚、卵、豆製品などのたんぱく質を多く含むおかず（主菜）を追加してみましょう。

あさ 朝ごはんを食べている人は、さらに野菜やきのこなどのおかず（副菜）を加えると、栄養バランスがよくなります。

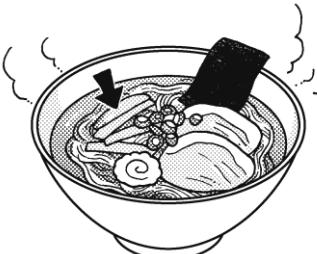
## きゅうしょくばん 身じたくチェック

- 鼻と口はマスクで隠れている
- 清潔な白衣を着ている
- 帽子から髪の毛が出ていない
- 石けんで手を洗った
- 爪は短く切ってある

たいとう 体調が悪い時は先生に伝えましょう！

## クイズ メンマの材料は？

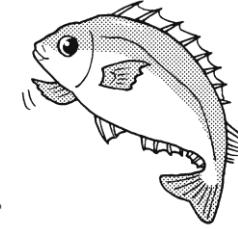
- ①きのこ
- ②たけのこ
- ③ごぼう



この料理の材料は、  
①きのこ  
②たけのこ  
③ごぼう

## SDGsと食 未利用魚とは？

「未利用魚」は規格外などの理由で、市場にあまり出回らない魚です。工夫するとおいしく食べられるので、給食などで活用も増えています。未利用魚を食べることは、魚の廃棄削減や漁業と海の豊かさを守る行動になり、SDGsの達成につながります。



## 白衣の洗濯のお願い



衛生的に給食の配膳ができる  
ように、白衣の洗濯や、ボタンが  
取れそうな時は修繕などをお願  
します。

## なに た 何か食べよう あさ 朝ごはん

