

# 給食だより 4月

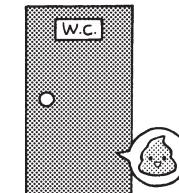
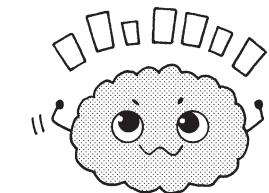
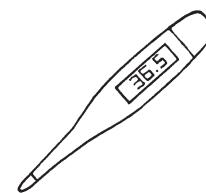
## 毎日食べるとよいことたくさん 朝ごはん

エネルギーになる

体温が上がる

脳の働きが活発になる

排便しやすくなる



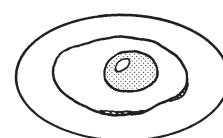
朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、上に示したように、体にとっていろいろなよい効果があります。

## 無理なく！ステップアップ 朝ごはん

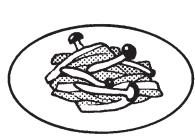
ステップ1 まずは主食を食べよう



ステップ2 次に主菜を追加



ステップ3 次に副菜を追加



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。

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。

主食と主菜を食べている人は、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。

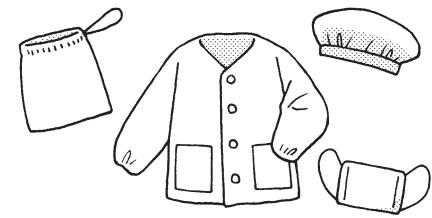
## 給食当番 身じたくチェック

- 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



体調が悪い時は先生に伝えましょう！

## 白衣の洗濯のお願い



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

## クイズ メンマの材料は？

①きのこ  
②たけのこ  
③ごぼう



この料理は、主に大豆の甘味のほか、スナップエンドウや豆乳などの材料で作られています。

答え ②大豆の甘味

## 何か食べよう 朝ごはん



## 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、給食などでの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。

