

給食だより 4月

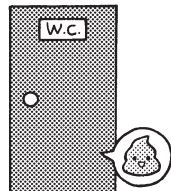
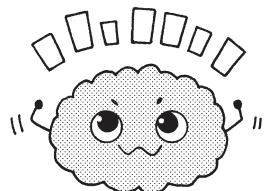
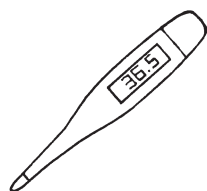
毎日食べるとよいことたくさん 朝ごはん

エネルギー
になる

体温が上がる

脳の働きが
活発になる

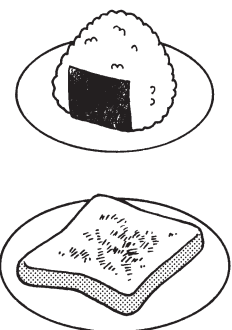
排便し
やすくなる



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。

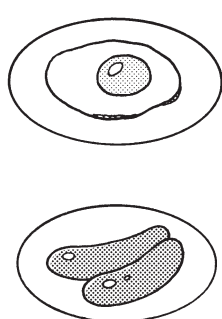
無理なく! ステップアップ 朝ごはん

ステップ 1 まずは
主食を食べよう



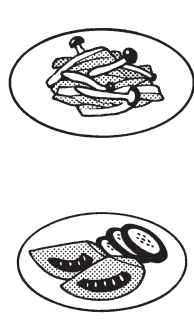
朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパン、もち、めん類などの主食を食べる習慣をつけます。

ステップ 2 次に
主菜を追加



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。

ステップ 3 次に
副菜を追加



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。

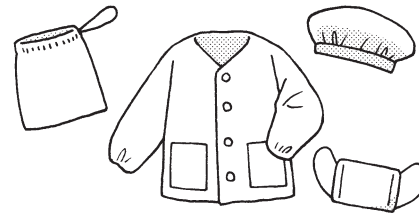
給食当番 身じたくチェック

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



体調が悪い時は先生に伝えましょう!

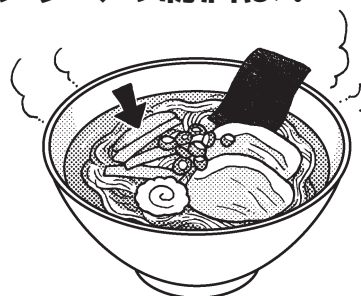
白衣の洗濯のお願い



衛生的に給食の配ぜんができるように、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?

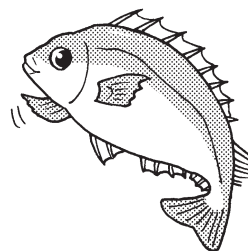
- ①きのこ
- ②たけのこ
- ③ごぼう



答え ②たけのこ
メンマは、マチクという大型の竹のたけのこを乳酸発酵させたものです。

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。



何か食べよう 朝ごはん

