

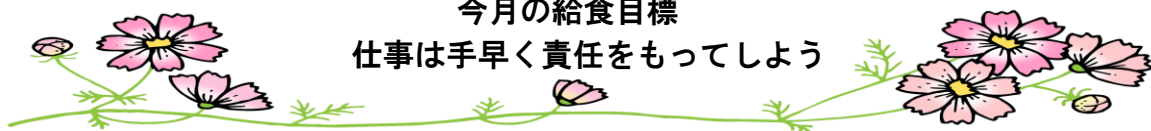


給食だより

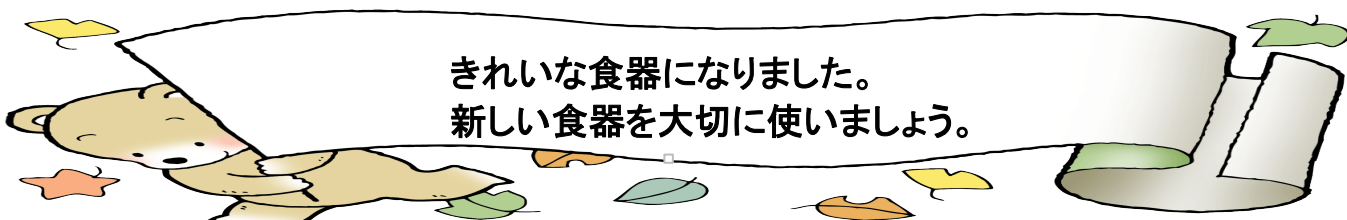
宮川 小学校
令和5年9月

長い夏休みが終わりました。まだまだ暑い日が続いていることもあり、疲れが出やすくなっています。2学期は運動会や修学旅行、校外学習などの行事があります。元気に参加できるように十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけて体調を整えましょう。

今月の給食目標
仕事は手早く責任をもってしよう



きれいな食器になりました。
新しい食器を大切に使いましょう。



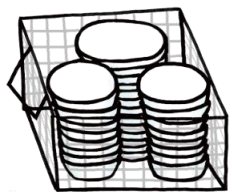
「ごはん椀」「大皿」「小皿」の3種類のお皿が新しくなりました。給食の食器は丈夫そうに見えますが、毎日使っていると少しずつ傷がついてきてしまいます。長く使いますので、丁寧に扱うようにご家庭でも、お話しをさせていただきますようお願いいたします。

配ぜんや片づけをしっかりとしよう!

給食は準備・会食・後片づけまでが給食の時間です。食事の準備から片付けまで習慣的にしっかりと行うことは、自立した食生活を送ることにつながります。また、作ってくれた人や、食べ物へ感謝の気持ちをあらわすことにもなりますので、最後まで一人一人が決まりを守って、きちんと後片づけをしましょう。



食べ物や汁が
残っていないかな?



しゃるい
本重美員ごとにきれいに
重ねたかな?



はしやスプーンは
向きをそろえたかな?



洗したものは
決められた容器に
入れたかな?

給食の体験学習

旬の野菜にふれよう!

2年生 とうもろこしの
皮むき
7月5日実施



さあ、運動会です。
運動するために必要な栄養をきちんととろう

10月7日は運動会です。当日、本来の力を発揮できるよう、バランスのよい食事をとるようにし、栄養をしっかり補給しましょう。

- ①エネルギーのもとになる「ごはん」や「パン」「めん」「いも類」を十分にとりましょう。
- ②エネルギーをつくるための助けとなる「ビタミン」をとりましょう。
- ③筋肉や骨をつくっている「たんぱく質」や「カルシウム」をとりましょう。
- ④汗をかいたら水分を補給しましょう。水分補給は「水」「麦茶」「牛乳」などでとりましょう。



《まだまだ暑い夏の疲れや運動会の練習の疲れをとるには、
特にビタミンB1を十分にとりましょう》

ビタミンB1は、ごはん・パンなどに多く含まれる炭水化物が、エネルギーに変わるのを助ける働きもあるので、エネルギーを補給して、疲れをとるのにも役立ちます。運動をすると疲労物質である乳酸が筋肉中にたまりやすくなります。疲れを早くとるために、乳酸の分解を早めてくれるビタミンB1を多く含んだ食品(豚肉・大豆・うなぎ・玄米など)を食べましょう。他には精神を安定させる作用もあります。

疲れているときには、胃腸の働きも弱っています。脂っこいものを食べたり、たくさん量を食べたりしないようにします。消化のよいものをよくかんで、食べるようにしましょう。

