

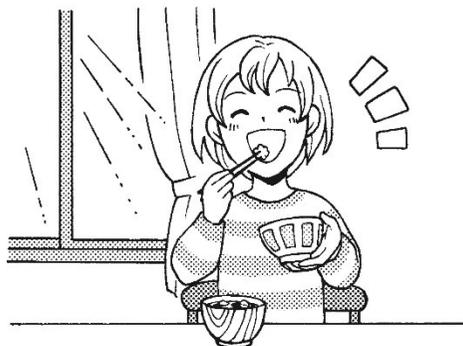
給食だより

令和 5年 5月

流山市立西深井小学校

朝ごはんを食べることは、生活のリズムをととのえるためにとっても大切で、私たちにとって、よいことがたくさんあります。朝ごはんをいつも食べている人はこれからも続けていき、食べていない人は少しでも食べられるように習慣づけていってください。

一日は朝ごはんから始まる



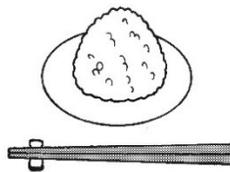
朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

©少年写真新聞社2023

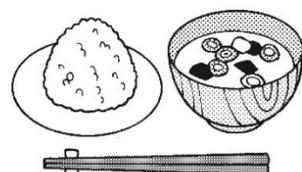
朝ごはんステップアップ

ホップ
(主食のみ)



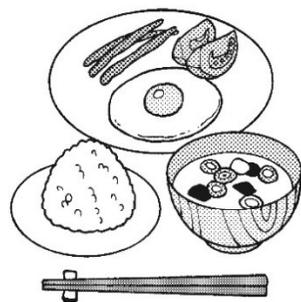
いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。

ステップ
(主食+1品)



主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。

ジャンプ
(バランスを考える)



主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実たくさんにすることで、栄養のバランスがよりよくなります。

©少年写真新聞社2023

絹さやの筋とり体験

4月27日(木)、4年生に絹さやの筋とりをお願いしました。

その日の給食の「絹さやと豆腐のみそ汁」に入れる絹さや2キロ分を、4年生で分担して筋とりをしました。はじめは、途中で筋が切れてしまったり、筋の引っ張り方がわからなくて、「先生！」とあちらこちらで呼ばれ、「できない」と言っていたのですが、何個かやってみるとだんだんコツをつかんできて、上手にできるようになりました。全校生徒が食べる分の絹さやなので、たくさんあり、時間内で終わるか心配しましたが、どんどんうまくなっていき、時間内にすべての筋とりを終了することができました。

給食時には、自分たちで筋をとった絹さやを「おいしい!」「ぼくの絹さやに名前かいておきたかった!」などの発言も聞かれ、嬉しそうに食べていました。

ご家庭でも、食事の手伝いなどができるといいですね。



保護者からの申し出による給食停止について

病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、希望する3日前まで(休日を除く)に申請書類を学校に提出することで、給食費の減額が可能です。

※感染症により事前の提出が難しい場合は後日で構いませんが、停止を希望する旨必ず学校にお知らせください。

※遑っての停止はできませんので、ご承知置きください。

