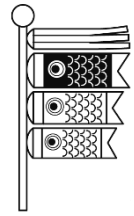




給食だより

令和8年度 5月号

さいたま市立大戸小学校 給食室



新年度が始まって、1か月がたちました。新しい環境に少しずつ慣れてきたところだと思いますが、疲れはたまっていませんか？一日を元気に過ごすためには生活リズムを整えることがポイントです。合言葉は「早寝・早起き・朝ごはん」！いっしょに確認して、学校がお休みの日も規則正しい生活を送るようにしましょう。

生活リズムを整えよう！早寝・早起き・朝ごはん

「眠くて朝起きられない」「朝ごはんを食べる時間がない」「ダイエット中だから朝ごはんは食べないでいいや！」

・・・みなさんはこんな理由で朝ごはんを食べないまま学校に来ていませんか？実はみなさんが寝ている間も、脳は働いています。起きたばかりの脳は、エネルギーが切れた状態です。エネルギーが切れた状態のままだと、頭はボーっとして勉強に集中できなかったり、なんとなくイライラしてしまったり、体がだるくなってしまったりなど、様々な影響がでます。

さらに、国の調査では朝ごはんを食べない人よりも、朝ごはんを食べてから学校に行く人のほうが学力と体力が高い傾向があります。（「文部科学省：令和元年度全国学力学習状況調査」「農林水産省：令和元年度食育白書」より）

朝ごはん効果

体温が上昇！
体が元気に活動するよ



脳にエネルギー補給！
集中力がアップするよ

腸を刺激！
便通がよくなるよ

<p>①パワーの源・主食 ごはん、パン、めん類、シリアルなど</p>	<p>②筋肉や血の源・主菜 目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど</p>	<p>③体の調子をととのえる・副菜 野菜サラダ、おひたし、果物など</p>	<p>④汁物/飲み物 みそ汁、スープ、牛乳など</p>
--	---	---	---------------------------------

一日を元気に過ごすためには、朝ごはんでエネルギーを補給することが大切です。朝起きられない人は、早く寝て、朝ごはんを食べる時間を確保しましょう。理想は①～④がそろった食事です。朝ごはんを食べる習慣がない人は、おにぎりを一口食べたり、スープを一口飲んでみたりすることから始めてみましょう。

いちねんせい 給食がはじまりました！



4月17日より1年生の給食が始まりました。給食前の手洗いや給食小袋の準備、給食着を着て身支度を整えることなど、担任の先生の話をしっかり聞いて給食の準備を進めることができました。

「初めてお玉を持つんだ」「ちゃんとできるかな」と、ドキドキした様子の子もいました。お玉をしっかり握り、主菜、副菜の配膳をすることができました。

「全部食べられた！」「おかわりしたよ」と言う子や、苦手な食べ物がある子は「一口食べられたよ」とお話してくれています。栄養たっぷりの給食を食べて、体も心もぐんぐん成長していきましょう。