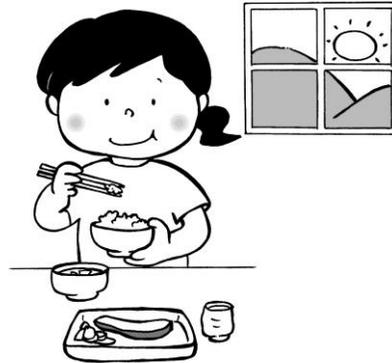


給食だより

宇美町立宇美東小学校
令和7年 5月号

あさ たい せつ 朝ごはんは大切です

1日の始まりの食事である朝ごはんは、眠っていた脳と体を目覚めさせます。朝ごはんを食べると、1日を元気に活動するための準備が整います。運動会の練習も始まるので、毎日朝ごはんを食べて登校するようにご協力お願いいたします。

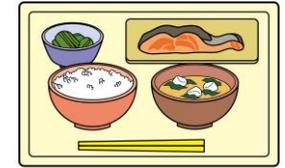


あさ 朝ごはんスイッチオン!

朝ごはんを食べると、3つの目覚ましスイッチを入れることができます。

<p>あたま <u>頭のスイッチ</u></p>	<p>からだ <u>体のスイッチ</u></p>	<p>おなかのスイッチ</p>
<p>やる気や集中力が増し、 学習能力を高めます。</p>	<p>元気に活動できるようになり、 体力や運動能力を高めます。</p>	<p>胃や腸が動き出し、うんちが 出やすくなります。</p>

あさ 朝ごはんをステップアップ!



朝ごはんを毎日食べる習慣があるご家庭は、朝ごはんの内容にも注目してみてください。

<p>ホップ (主食のみ)</p>	<p>ステップ (主食+1品)</p>	<p>ジャンプ (栄養バランスを 考える)</p>
<p>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、朝から積極的に過ごせます。</p>	<p>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。</p>	<p>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くなります。</p>

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもよいです。また、毎日だけでなくよいので、ステップアップにチャレンジしてみてもいいかもしれません。

食事前の手洗いをお願いします!

手は、目に見えない細菌やウイルスなどがつきやすい場所です。食事の前やトイレの後、外から帰った後などは、きちんと手を洗うことが大切です。運動会の練習で、外での活動も増えてきます。特に給食を食べる前と食べた後は手をしっかり洗うように、ご家庭での声かけをお願いします。

- ① 手を水でぬらして、石けんをよく泡立てて洗いましょう。
- ② 手のひら、手の甲、指の間、指先、爪、手首をこすり洗いしましょう。
- ③ 石けんをしっかりと洗い流しましょう。
- ④ きれいなタオルやハンカチでふきましょう。

