



しょくいくだより

令和5年 4月
船橋市立二和小学校

いろとりどりの花が、美しい季節となりました。心身ともに大きく育つ小学生の時期に、よりよい食習慣を身につけ、生涯健康でいられるよう、毎日の食事を大切にしましょう。

朝ごはんの効果

<p>体や脳のエネルギーになる</p>	<p>体温が上がる</p>	<p>脳の働きを活発にする</p>	<p>排便を促す</p>
---------------------	---------------	-------------------	--------------

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはんステップアップ 1・2・3

<p>1 主食</p>	<p>2 主食 + 1品</p>	<p>3 主食 + 2品</p>
-------------	------------------	------------------

朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



給食について

① 白衣の洗濯

当番の児童は、金曜日に白衣を持ち帰ります。



洗濯・補修・アイロンがけなどのご協力をお願いします。

④ 長期欠席の場合

連続して3日以上欠席する場合、欠食届をご提出いただいた日の翌日から4日目（休日を除く）より返金対象となります。

① 栄養のバランス

給食では、カルシウム・鉄・ビタミン類などの、普段の食事に不足しがちな栄養素について考慮しています。

③ 給食費



給食費についての詳しい内容は、船橋市からご家庭に届くお知らせをご覧ください。

何かありましたら学校にご連絡ください。



⑤ その他

《食物アレルギーのあるお子様への対応》
学校給食で使用する食材料を事前に保護者に確認していただき、お子様が安心して食事ができるよう対応をしております。気になることがありましたら、担任にお声掛けください。



はし



上手に持てるかな？