

しよく　いく 食育だより



坪井小学校
令和7年4月



ご入学・ご進級おめでとうございます。

新しい1年のスタートです。子どもたちはこれから始まる新しい生活を楽しみにしていることと思います。学校生活を元気に送るためには、朝食が大切です。しっかり朝食をとってから登校しましょう。

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

朝食で3つのスイッチオン

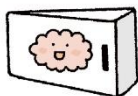


体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

登校前に **毎日朝ごはん**



給食当番の身支度

- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- ・マスクをきちんとつけよう
- ・つめは短く切っておこう
- ・石けんを使って手を洗おう
- ・清潔な白衣を着よう
- ・ハンカチを持とう

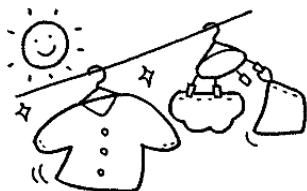
給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。



*給食当番の時は、マスクを着用します。ご準備をお願いします。

保護者のみなさまへ

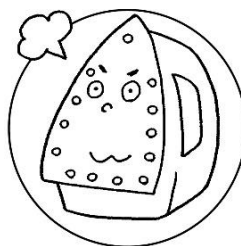
給食当番の着る白衣は、クラスのみんなで使います。お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯やアイロンがけ、また、ボタンが取れかかっていたらボタンつけなどをよろしくお願いいたします。



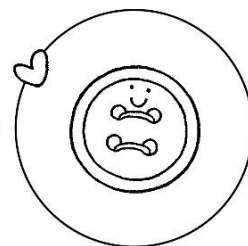
洗濯



アイロンがけ



ボタンつけ



朝ごはんにおすすめ！



給食レシピ紹介



海苔ねぎチーズトースト

<材料 4 個分>

食パン	4枚
刻み海苔	適宜
ねぎ	適宜
しょうゆ	小さじ半分くらい
ピザ用チーズ	適宜

<作り方>

- ①ねぎはみじん切りにする。
- ②刻み海苔、ねぎ、しょうゆを混ぜ合わせる。
- ③パンに、②を広げ、チーズをのせる。
- ④トースターで焼く。

*お好みでパンに、マヨネーズをぬっても良いです。