

食育だより



坪井小学校
令8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。これから始まる新しい生活を楽しくにしていることとおもいます。朝ごはんは、一日の元気の源です。朝ごはんをしっかり食べて、学校生活を楽しく元気に過ごしましょう。

元気な1日は朝食から!

朝食をとる
習慣がない



→まずは何かを食べる

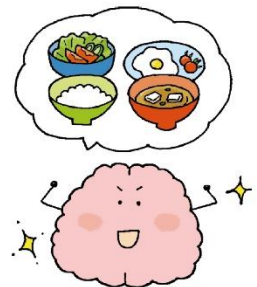
すぐさま完璧な朝食をとろう
と思ってもなかなか難しいもの
です。まずはおにぎり
やパンなど、何か
を食べることを習慣
づけていきましょう。



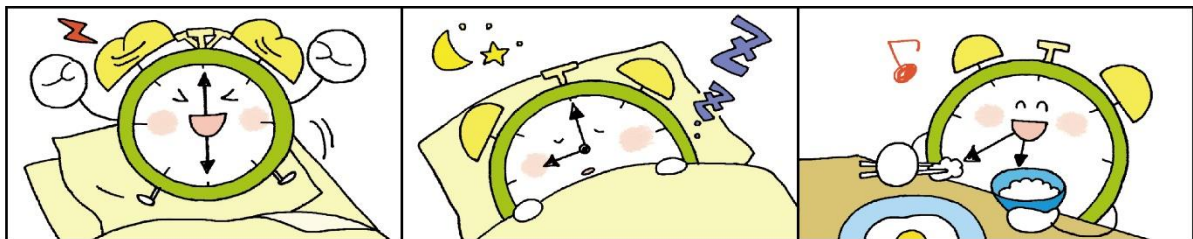
朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食におかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。

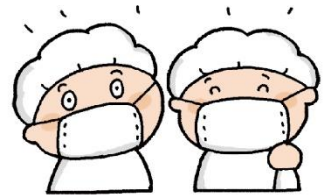


早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



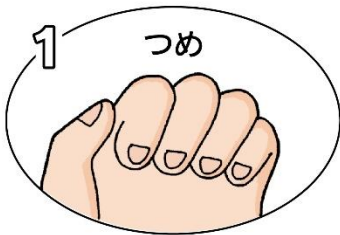
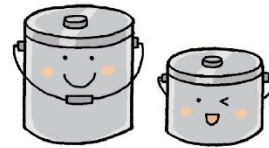
夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

給食当番は、みなさんが楽しみにしている給食を、安全で衛生的に準備をして配ぜんする大切な役割があります。身支度や手洗いをしっかりと行い、協力し合って思いやりや責任を持った活動ができるようにしましょう。



給食当番の身支度・準備 6つのポイント

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。



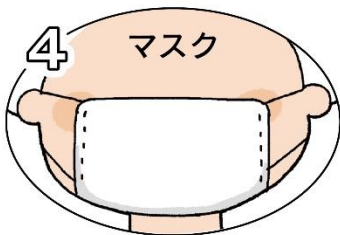
1 つめ
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。



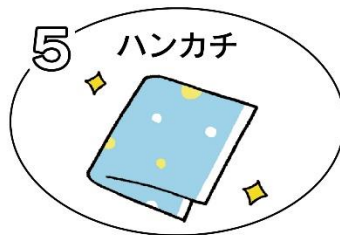
2 白衣
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。



3 帽子
髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。



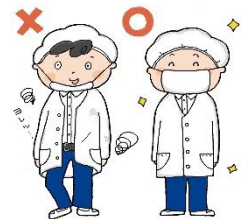
4 マスク
マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。



5 ハンカチ
給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。



6 手洗い。
せっけんを使って十分な手洗いをしましょう。



給食時間の約束

