



食育だより

川南町学校給食
共同調理場
令和3年 5月

早いもので、新年度が始まって1か月がたとうとしています。子どもたちは、新しい学年・学級に慣れてきたでしょうか？疲れが出て体調を崩しやすい季節です。しっかり栄養をとって、できるだけ早く寝るように心がけましょう。5月の初めにはゴールデンウィークがあります。連休明けにスムーズに学校に来られるように、早寝・早起き・朝ご飯を心がけて、充実した休みを過ごしましょう。



保護者の方をお願いしたいこと

毎月の献立表やおたよりに目を通して
ください

ご家庭を食育の実践の場にして
ください



冷蔵庫など目にしやすい所に張って、ご一読ください。給食を話の糸口に、その日の子どもの学校での様子を聞くこともできます。



はしの持ち方、配膳、食べ方、献立の考え方など、学校で食育として伝え、子どもたちが学んだことをご家庭でもぜひ継続して実践させてください。

給食当番へのご協力をお願いします

積極的にお手伝いをさせてください



ハンカチ着用、つめ、マスクなど衛生管理にご協力ください。また給食当番の週の後には、白衣等の洗濯、アイロンかけによる滅菌をお願いいたします。



給食では全員で準備、後片付けをします。ご家庭でもぜひ行わせてください。買い物や料理もできる範囲で積極的にお手伝いをさせてあげてください。

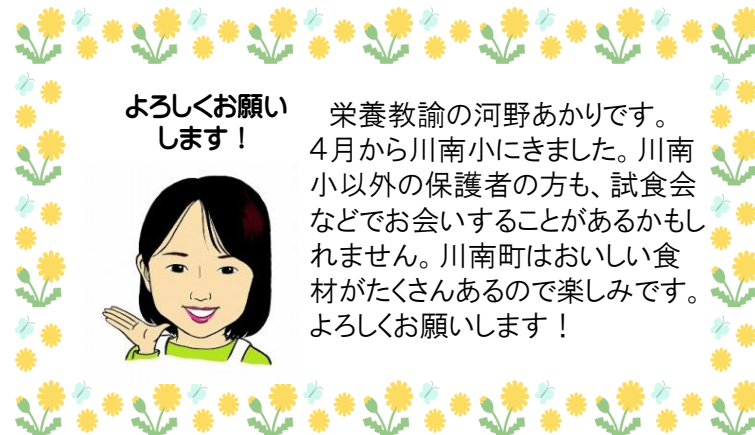
毎日あさごはんを食べましょう！

..... 朝ごはんの効果



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動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。

朝ごはんを食べないと、エネルギー不足になるだけでなく、やせにくい体になったり、その状態が何年も続くと、糖尿病や心臓病などの**病気につながる**とも言われているので、危険です。また、**物事に集中できなくなったり、イライラしやすくなったり**、心の不調の原因にもなります。時間や食欲がなくても、必ず何か食べてくるようにしてください。そして、少しずつ食事の内容もレベルアップしていきましょう！



よろしくお願いします！



栄養教諭の河野あかりです。4月から川南小にきました。川南小以外の保護者の方も、試食会などでお会いすることがあるかもしれません。川南町はおいしい食材がたくさんあるので楽しみです。よろしくお願いします！

★川南小学校のホームページ（今月の給食より）に、毎日の給食の写真や一口メモを載せています。ぜひご覧ください。

