

うんちたいむ

平成28年度 5月

高千穂小学校

食育だより

新年度が始まって、1ヶ月が過ぎました。子どもたちも新たな環境に少しづつ慣れてきています。しかし、疲れもたまっている時期もあります。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。



朝ごはんをしっかり食べましょう

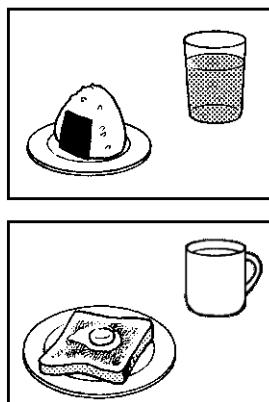
頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果



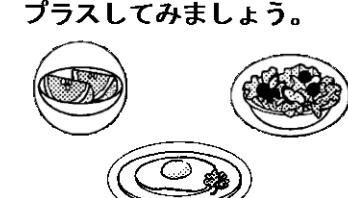
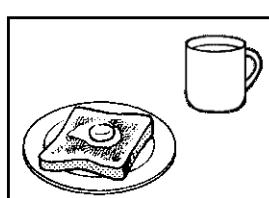
朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。子どもたちと一緒に朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直してみてはいかがでしょうか。

いつもの朝食にプラス1品



主菜・副菜などをもう1品
プラスしてみましょう。



子どもたちは学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活をすごすためにも、朝食をしっかり食べて登校することが大切です。まずは、何か食べさせることが基本ですが、栄養のバランスにもご配慮くださいますよう、お願いいいたします。



5月17日(火)、4月生まれの誕生給食を家庭科室で行いました。4月生まれは、1年生3名、2年生7名、3年生6名、4年生5名、5年生2名、6年生2名でした。3名の先生方のお話を聞いたり、給食委員会のクイズを考えたりして、楽しいひとときを過ごしました。

毎日の給食の献立は、ホームページでご覧になれます。
もし、作り方等知りたい情報があれば、下記にご記入の上、
提出下さいますようお願いします。

職員室の栄養教諭永田
までお願いします。

キ リ ト リ

○ 給食メニューの(

)の作り方が知りたい。

○ その他(

できましたら。(無くても構いません。)

お名前(

)