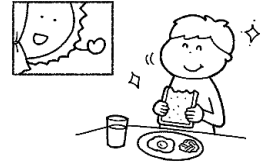


食育 5月 いただきます

しんねんど はじ げつ 1か月がたちました。あたらしい せいかつ 生活にも少しずつ慣れてきましたか。げんき がっこう せいかつ おく 元気に学校生活を送るためにも、「早寝・早起き」と、「しっかり朝ごはん」を心がけて、生活リズムを整えましょう。



◆◆◆ 朝ごはんは、いいことたくさん ◆◆◆

朝ごはんは、いいことずくめです。体にうれしい効果がたくさんあります。

<p>脳が 目覚める</p> <p>眠っているときも、脳は働いています。朝ごはんを食べて、脳にしっかりと栄養を補うことで、集中力がアップします。</p>	<p>体温が 上がる</p> <p>朝ごはんを食べることで、胃や腸が動き始めます。それによって、熱がつくられ、眠っているときに低くなった体温が上がります。</p>	<p>胃腸が 働く</p> <p>胃に食べ物が入ると、その刺激が腸に伝わります。それが、腸の活動を促すことになり、排便につながります。</p>
---	--	--

◆◆◆ 朝ごはんを食べましょう ◆◆◆

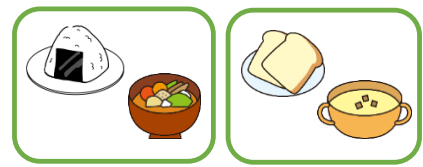
【朝ごはんを食べていない人】20～30分早く起きましょう。

おにぎり1個(ごはんにふりかけでもOK)、トースト1枚、バナナ1本、ヨーグルト1個など、何か少しでも食べることから始めましょう。



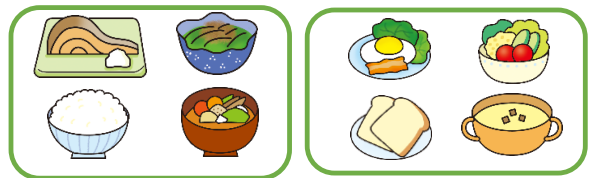
【少し食べることができてきた人】もう1品、食べましょう。

おにぎりのみそ汁、トーストと野菜スープなど、2種類以上を組み合わせ食べてみましょう。



【朝ごはんを食べる習慣ができてきた人】栄養バランスを考えましょう。

ごはん(またはパン)とみそ汁(またはスープ)に加えて、おかずも食べ、赤・黄・緑のグループがそろるように組み合わせ食べてみましょう。



お家の方へ 今月の献立より

朝ごはんおすすめレシピ ～キャベツと青菜のごま油炒め～

- 《 材料 4人分 》
- ・小松菜 1/2袋 (3cmに切る)
 - ・キャベツ 葉3～4枚 (短冊切り)
 - ・にんじん 1/8本 (細切り)
 - ・ごま油 小さじ1/2 少々
 - ・しょうゆ 小さじ1/2
 - ・塩、こしょう 少々

- 《 作り方 》
- ①フライパンに、ごま油をひき、にんじん、キャベツ、小松菜を順に入れて炒める。
 - ②調味料を加え、味をととのえる。



Facebook
「みんな大好き 福井市学校給食」

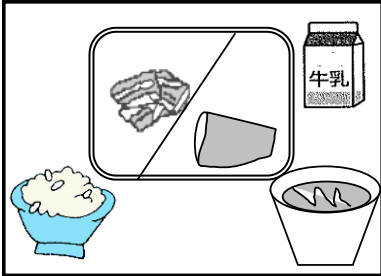


た かた かっこいい食べ方をしよう



まいにち きゅうしょく じゆんび あとしまつ しょくじ
毎日の給食の準備や後始末、食事のマナーがきちんとできていますか。
あたら がくねん かくにん きも きゅうしょく た
新しい学年でもきちんとできているか確認して、気持ちよく給食を食べましょう。

① 食器の配ぜんを確認



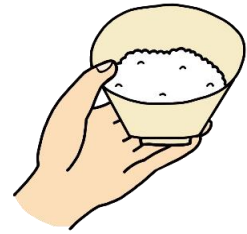
◎ごはんは左、みそしるなどは右、
おかずの皿は奥に置く。

② 姿勢を確認

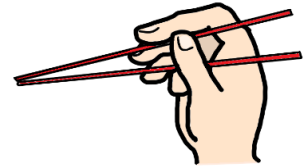


◎背筋を伸ばして、ひじをつかない。

③ 食器の持ち方を確認

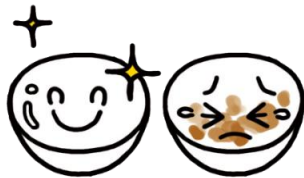


◎親指を茶わんのふちにつけ、
ほかの4本の指でささえる。



◎はしをきちんと持って上手に使用
すると、スムーズに食事をするこ
ができます。毎日の食事です
はし使いを身につけましょ

④ あとしまつを確認



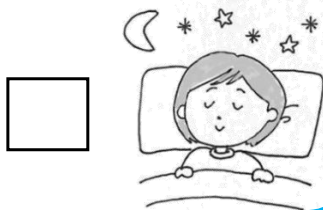
◎食器は、ごはんつぶなどが残っていないか確認して、きれいにかさねる。

～ やってみよう ～ 食育チャレンジ

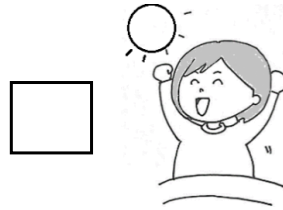


◆ 朝ごはんをしっかりと食べるために、よいと思うことを、すべて選んで○をつけましょう。

① 早く寝る



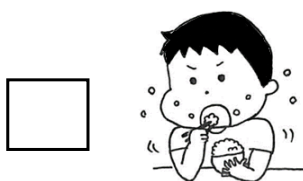
② 早く起きる



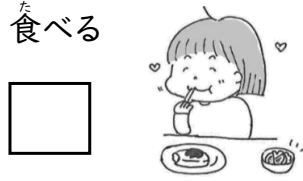
③ 寝る前には、おかしを食べない



④ 早食いをする



④ 好きなものだけを 食べる



朝ごはんを食べると、
一日を気持ちよく過ごすことが
できます。

