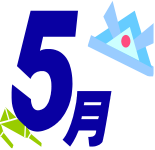


ランチタイム

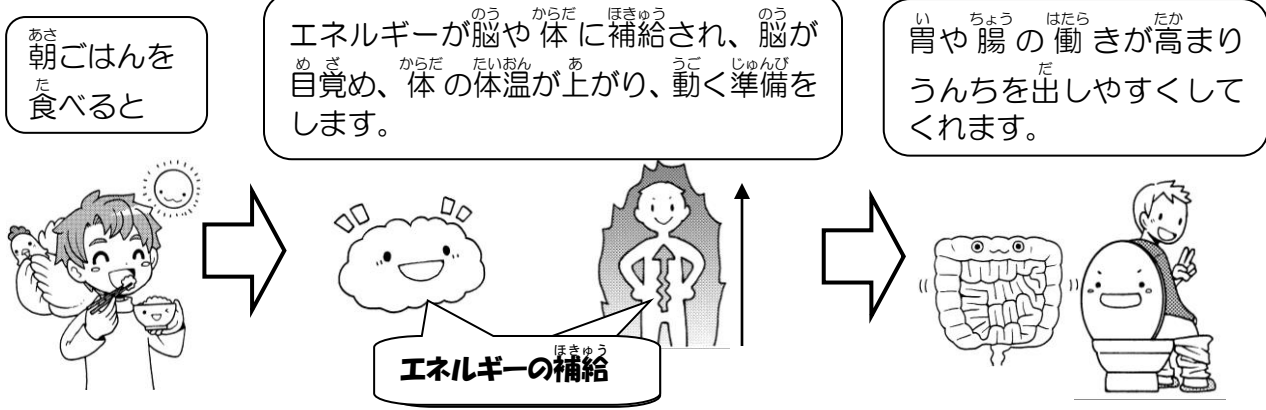
令和2年度
石橋北小学校
給食だより



新学期が始まって、1ヶ月がたちました。給食のない毎日を過ごして、あらためて学校の給食のありがたみを感じています。早くみんなでいつも通りに給食をいただきたいですね。緊急事態宣言も出され、お家で過ごすことが多いと思いますが、3食しっかり食べて元気に過ごしましょう。また、栄養バランスのよい朝ごはんを心がけ、毎朝しっかり食べましょう。

☆元気な一日は朝ごはんから☆

みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べるといいことがたくさんあります。



そして、脳にエネルギーがいくことによって勉強に集中することができます。

朝ごはんをきちんと食べ、生活リズムをととのえましょう。

☆朝ごはんQ&A☆

朝は食欲がなくて、食事を食べる気にならないのですが、どうしたらよいのですか？

朝は、まず早めに起きることに挑戦しましょう。起きたら、顔を洗うなど、朝の準備をしているとおなかもすいてきます。早めに起きるには前の日にたくさん動いて早く寝ることです。

そして、朝早く起きられなくて時間がなかったらおにぎりや臭たくさんみそ汁などの手軽に食べられるものにしてみるとよいでしょう。

今月の目標 衛生に気を付けよう

～保護者の皆様～

☆子どもが食べるのが楽しみになる朝ごはんの工夫☆

朝ごはんは、毎日食えることや栄養バランスが大切ですが、楽しく食えることも考えてみませんか？

〈楽しい朝ごはんのポイント〉

- ①見た目がきれい
- ②食感がいろいろ
- ③簡単につくれる
- ④好きな食材をとり入れる

このことを取り入れ、いつものごはんやパンに工夫をしてみましょう。簡単に栄養バランスもよくなります。

【献立例】

- 〈ごはん〉
- ◎さけとごまの混ぜごはん
 - ◎梅干しとしらすときゅうりの混ぜごはん
 - ◎かつお節とチーズの混ぜごはん
 - ◎オクラ納豆たくあんごはん

- 〈パン〉
- ◎ピザトースト
 - ◎目玉焼きパン
 - ◎しらすマヨと焼きのりトースト
 - ◎いちごバナナトースト



☆お家で食について学ぼう！☆

家で過ごす時間が増えていると思います。是非この機会に、食について学んでみてください。お家の人と一緒に作ってみるのも良いかもしれません。食を通して、楽しい「お家時間」を過ごせるといいですね。

食に関するクイズ

和食の調味料を「さしすせそ」と表すことがあります。いったい何のことでしょう？



- 答え
- | | |
|---|-----------|
| さ | さとう |
| し | しお |
| す | す |
| せ | せうゆ(しょうゆ) |
| そ | みそ |

