



# 食育だより 4月

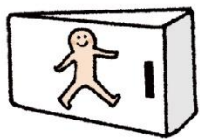
朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れしたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



## 朝食で3つのスイッチオン

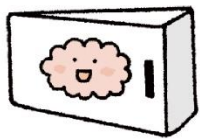


### 体のスイッチ



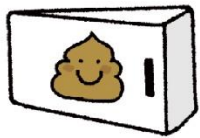
朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

### 脳のスイッチ



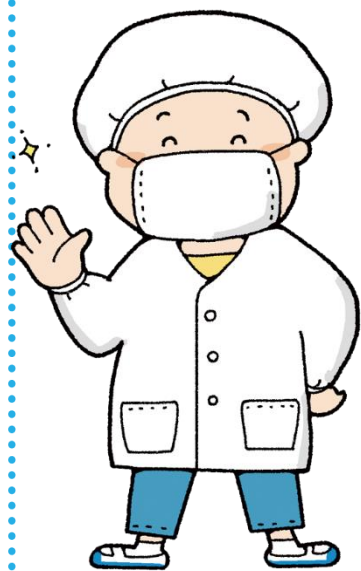
ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

### おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしなくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

## 給食当番は身支度も大切なお仕事です



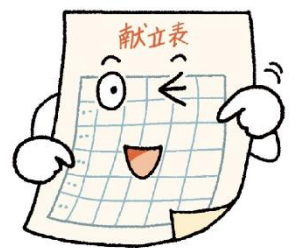
- つめは短くきりましょう。
- セッケンでしっかり手を洗いましょう。
- きれいなエプロンを身につけましょう。
- マスクをきちんとつけましょう。
- ぼうし(三角巾)をしっかりと着用しましょう



## 献立表確認のお願い

### 給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がるると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。



## ご入学・ご進学おめでとうございます。

こんにちは。栄養教諭の愛川 結音です。

学校給食は、みなさんの心身の健全な発達のため栄養バランスのとれた食事を提供します。

また、食育だよりではご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきます。

今年度もどうぞよろしくお願い致します。