

EAT通信 5月

2019年
和歌山市立 小倉 小学校

新緑がまぶしいさわやかな季節になりました。新しい学校生活にもそろそろ慣れてくるころですが、4月からの緊張感がとけ疲れが出やすくなっています。十分な睡眠をとり、朝ごはんも毎日きちんと食べて元気に1日をスタートさせましょう。

<「あか」「みどり」「きいろ」の食べ物についてしよう！>

食べ物は、その働きによって「あか」「みどり」「きいろ」の3つのグループに分けることができます。3つの食べ物を知り、それぞれのグループからバランスよく食べることが大切です。

*献立表には「あか」「みどり」「きいろ」の食べものを書いていますよ！

給食の献立は赤・緑・黄がそろっています！

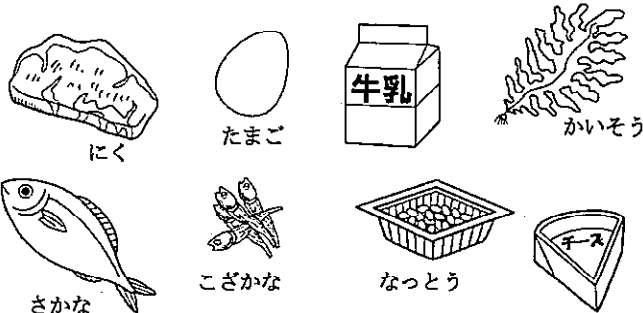


成長期のお友達が健康で元気に毎日過ごすように、おいしくて栄養バランスがよい献立をつくっています！

「あか」の食べものは、体をつくるもの

筋肉をつくったり、骨をつくったり血液のもとになったり、みんなの体をつくるものが、

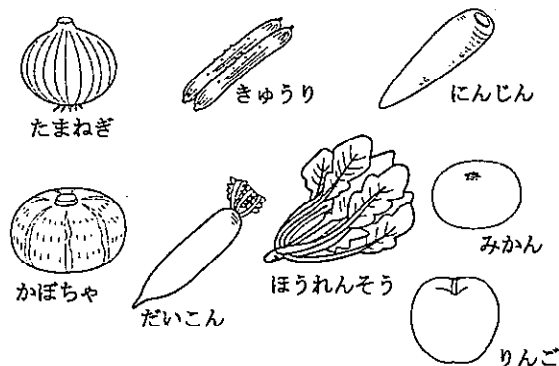
いっぱいふくまれています。



「みどり」の食べものは、体をまもるもの！

体の調子をよくする食べものだよ。かぜなどのウイルスとたたかたり、皮ふを強くしたり、体のつかれを

とってくれたりとおどろく！みんなの体を毎日まもってくれます。

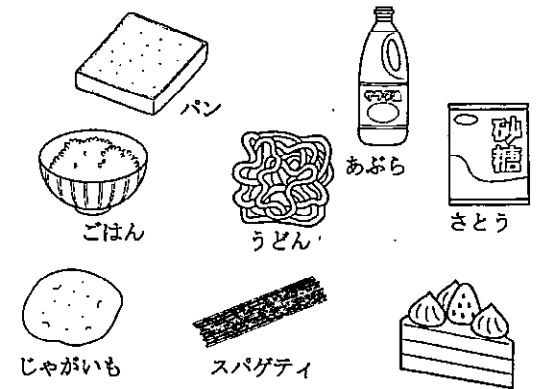


「きいろ」の食べものは、力をつくるもの

体温を保ったり、体を動かすための「エネルギー」になります。

元気よく運動したり、遊んだり、勉強したり

するためになくてはならない食べ物です。



大切です 朝ごはん！

朝食は1日の活動源です。早ね、早起きをして、しっかりごはんを食べましょう。

朝食ぬきの原因

よるおそくたべたので、おなかがすいていない。



朝おきるのがおそい。食べる時間がない。食べる気がしない。

朝食をとらないと、どうなるのでしょうか



朝ごはんをとらないと、ぼんやりしてしまったり、体温が下がらなくなったりして疲れてしまいます。



空腹時間が長くなると、体内では栄養をたくわえておこうとするので、太りやすくなってしまいます。(おすもうさんは太るために朝ごはんをぬきます。)

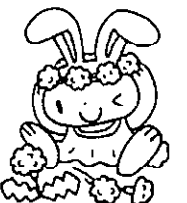


おなかがすいてくるとイライラしたり、おこりっぽくなったりします。

今月の目標

★給食の仕事を手ぎわよくしよう

- よい姿勢で静かに待つようにしよう
- 自分の仕事を知り 手順よく配膳している
- 正しい食器の置き方をおぼえよう



おうちのひとと いっしょにみてくださいね。