

# 5月給食だより



令和5年度 5月号  
中央区立佃島小学校  
校長 岡部 君夫

新緑もあざやかに、さわやかな風を感じる季節となりました。新学期が始まり1か月が経ち、新しい環境に慣れてきたころではないでしょうか。5月下旬には体育学習発表会がありますので、しっかり朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう。



## 朝ごはんを食べよう



朝、起きたときの脳や体は、エネルギーが切れた状態です。そのため、エネルギーになる食事をしっかりとることが大切です。

朝ごはんを食べると

### 体温が上がる！



体温が上がり、体全体が目覚めて、元気に活動することができます。

### 胃腸がはたらきだす！

食べることで、胃や腸も目覚めます。胃や腸が目覚めると、便通もよくなります。



### 脳が目覚める！

朝ごはんには脳の活動に必要なエネルギーになる「ブドウ糖」が含まれているので、朝ごはんを食べると、脳が目覚めて集中力が高まります。



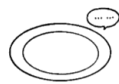
## 朝ごはんは何を食べればいいの？



主食(ごはん・パンなど)・主菜(肉・魚・卵など)・副菜(野菜のおかず)がそろったごはんが理想の朝ごはんです。

何も食べていない人は...

早く起きてバナナやおにぎり、トーストなど少しでも食べてみましょう



主食だけ食べている人は...

みそ汁やサラダ、ヨーグルトなど、食べるものを1品増やしてみましょう



主食と主菜を食べている人は...

野菜のおかずを足して、栄養バランスのとれた朝ごはんを目指しましょう

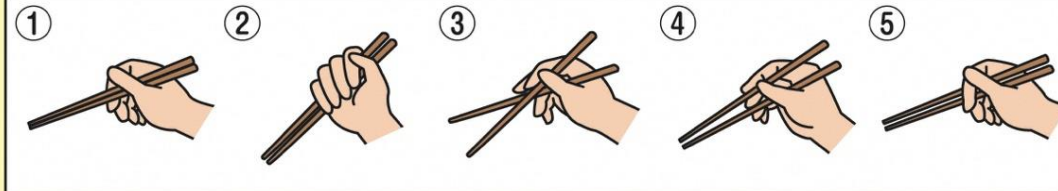


## おはしのマナークイズ

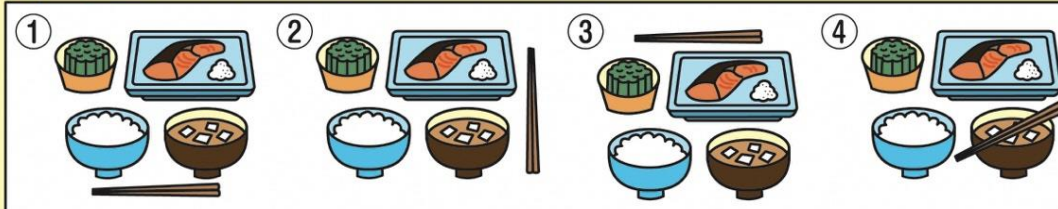
ただ正しいと思う絵を、  
かこ  
○で囲みましょう。



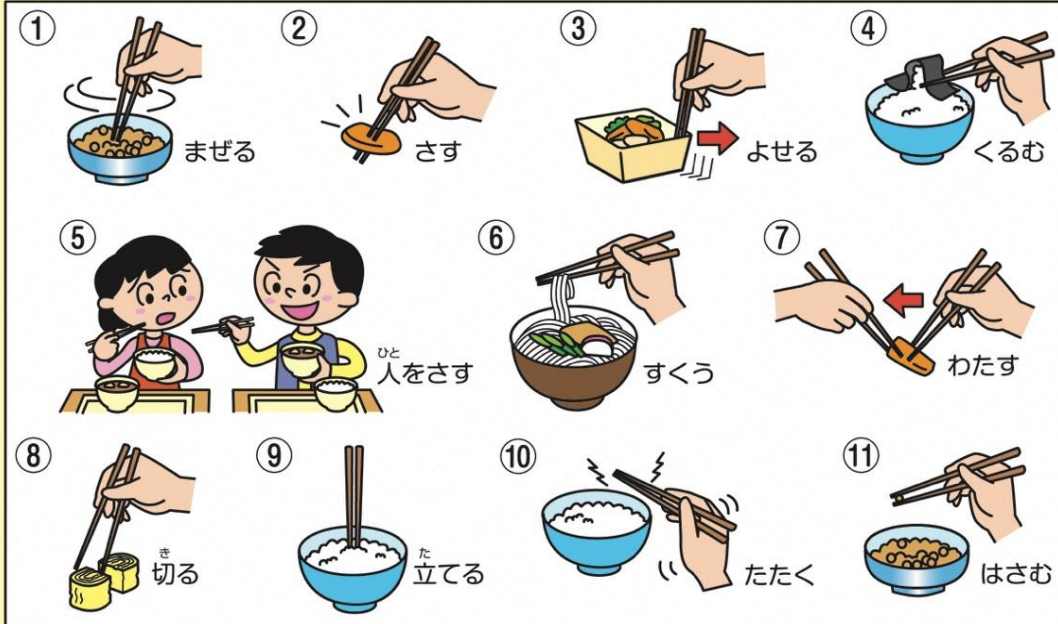
### Q1 正しいおはしの持ち方はどれでしょう？



### Q2 正しいおはしの置き方はどれでしょう？



### Q3 おはしは、いろいろな使い方ができます。正しく使っている絵を5つ選びましょう。



### こたえ

Q1 = ④ (自分が正しく持っているかどうか、まわりの人にも確認してもらいましょう。)

Q2 = ① (食器の手前に置きます。食事中も④のように食器の上に置いてはいけません。)

Q3 = ①④⑥⑧⑩ (②は「刺しばし」、③は「よせばし」、⑤は「指しばし」、⑦は「拾いばし」、⑨は「立てばし」、⑩は「たたきばし」といって、やってはいけないはしの使い方です。覚えておきましょう。)