

食育&給食だより



(おうちの人と一緒に読んでね)

5月

給食の準備や後片付けを覚えよう

① しっかり手洗い



② 心を込めて挨拶



③ よい姿勢で食べよう

姿勢で
食べよう



④ 好き嫌いせず食べよう



⑤ よくかんで食べよう



⑥ 食器や箸は大切に



元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかり取ることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

やる気や集中力が
高まる

イライラ
しにくくなる

運動能力
アップ

便秘を
予防する

生活リズムが
整う

栄養バランスも意識しましょう

主食

+ 汁物

+ おかず(主菜)

+ 果物

+ 牛乳・乳製品

夕ごはんの残りや
冷凍食品などを
活用してもOK!

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

① 食べる時間がありません

まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝付きもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



② 朝ごはんを手軽に食べられる食品

