



令和5年 4月28日

七尾市立石崎小学校

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日(まいにち)を元気(げんき)に過ごす(すご)すためには、食事(しょくじ)と睡眠(すいみん)をしっかりとる(と)ることが基本(きほん)です。特に(とくに)1日(いちにち)の始まり(はじまり)の食事(しょくじ)である「朝ごはん」は、眠(ねむ)っていた脳(のう)と体(からだ)を目覚め(めざま)させ、活動(かつどう)を始める(はじめる)ためのエネルギー(エネルギー)になるとともに、規則(きそく)正しい(ただしい)生活リズム(せいかつリズム)を整(ととの)えるなど、重要な(じゅうよう)役割(やくわり)を果た(はた)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

朝ごはんには、どんなものを食べ(た)ていますか? ご飯(ごはん)だけ、パン(ぱん)だけ...という人(ひと)もいる(い)るかもしれません。何か(なに)か忙しい(いそが)しい朝(あ)ですが、ご飯(ごはん)やパン(ぱん)などの主食(しゅしょく)に、野菜(やさい)たっぷり(たっぴり)の汁物(じゅうもの)、肉(にく)・魚(さかな)・卵(たまご)・大豆(だいず)のおかず(おかず)という組み合わせ(くみあわせ)を意識(いしぎ)すると、栄養(えいよう)バランス(ばらんす)が整(ととの)いやす(い)くなります。さら(さら)に、手(て)軽(かろ)にとれる果物(くだもの)や牛乳(ぎゅうにゅう)・乳製品(にゅうせいひん)をプラス(ばす)するのもおすす(すす)めです。朝ごはん(あさごはん)を食べ(た)る習慣(じゅうかん)がない(ない)人は、何か(なに)か1品(ひん)でも食べ(た)ること(こと)から始(は)めてみ(み)ましょう。

主食 	+ 汁物 	+ おかず(主菜) 	+ 果物
+ 牛乳・乳製品 			

夕ごはん(ゆうごはん)の残り(のこ)りや、冷凍食品(れいとうしょくひん)などの市販品(しはんひん)を活用(かつよう)してもOK!



目指せ! 給食マスター

当番以外の準備編

机の上はきれいに片付けましょう 	換気をして空気を入れ替えましょう 	手をせっけんできれいに洗いましょう 	「いただきます」をするまで、席で静かに待ちましょう
----------------------------	-----------------------------	------------------------------	--------------------------------------



新しい(あたら)学年(がくねん)が始(は)まってから、1カ月(げつ)がた(た)とうとしていま(いま)す。友達(ともだち)もたくさん(さん)でき、それぞれ(それぞれ)の新しい(あたら)環境(かんきょう)に慣(な)れてきた(き)ところ(ところ)ではない(ではない)でしょう(しょう)か。

季節(きせつ)の変わり目(かへりめ)である5月(ごがつ)は、ゴールデンウィーク(ごうでんウィーク)もひか(ひ)かえ、4月(ご)からの緊張(きんじやう)がほ(ほ)くれて疲(つか)れが(が)出(で)やす(やす)くな(な)ったり、長い(なが)い休(やす)みで生活リズム(せいかつリズム)がくず(くず)れてしま(しま)ったりする(する)ことがよく(よく)あり(あ)ります。疲(つか)れをた(た)めな(な)いよう(よう)に『早寝・早起き』を(を)し、『朝ごはん』を(を)しっ(し)かり食(た)べて、毎日(まいにち)元(げん)気(き)に登(と)校(こう)しま(ま)しょう。また、5月(ご)は、『八十八夜』や『端午の節句』とい(い)った習(な)わし(し)や、『青柏祭』が(が)あり、季節(きせつ)を感(か)じな(な)が(が)ら、特別(とくべつ)な食(た)べ物(もの)を楽(たの)しむ(む)ことが(が)でき(き)ます。家(か)族(ぞく)いっ(い)っしょ(しょ)に、昔(むかし)な(な)が(が)ら(ら)の風習(ふうじゅう)に親(お)しみ(み)む(む)のも(も)よい(よい)思(おも)い出(で)です。

わくらしょうがっこう ねんせい ていあん
和倉小学校6年生が提案!

5月の給食には...

苦手克服! SDGs給食メニュー

が登場します。

『食品ロス(しょくひんロス)を減(へ)らすために、自分(じぶん)たち(たち)が(が)できる(できる)こと』を考(かんが)えて(て)いた和倉(わくら)小(しょう)学(がっこう)校(がくせい)の6年(ねん)生(せい)。給食(きゅうしょく)の食(た)べ残(のこ)り(り)が多(おほ)い(い)こと(こと)に注(ちゅう)目(もく)して、残量(ざんりやう)を少(すく)しも減(へ)らすた(た)めのメ(め)ニュー(にゅー)を考(かんが)えて(て)くれ(くれ)ま(ま)した。『苦手(にがて)だけ(だけ)どこれ(これ)なら食(た)べら(ら)れる』とい(い)う視(し)点(てん)で考(かんが)えた(た)グル(ぐ)ープ(ぷ)もあ(あ)れば、『好(す)きだ(だ)からそのお(お)いし(し)さを伝(つた)えたい』と工夫(くわう)した(した)グル(ぐ)ープ(ぷ)もあ(あ)りま(ま)した。たく(た)くさん(さん)あ(あ)った(た)メ(め)ニュー(にゅー)の(の)中(なか)から給食(きゅうしょく)で(で)できる(できる)もの(もの)を(を)作(つく)りま(ま)した。料理(りょうり)に込(こ)め(め)ら(ら)れた(た)思(おも)い(い)を感(か)じな(な)が(が)ら食(た)べてほ(ほ)しい(い)です。

給食に出る日	献立名	給食に出る日	献立名
10日(水)	苦手なきのこも得意に! きのこミートスパゲッティ	18日(木)	苦手な魚をおいしく! お魚さつま揚げ
24日(水)	野菜苦手さんも食べられる! とうもろこしのポタージュ	30日(火)	大豆のおいしさ伝えます! 大豆とチーズのサラダ