



令和6年 4月 8日

七尾市立石崎小学校

# ご入学・ご進級おめでとうございます



新しい学校、そして新しい学年。期待に胸をふくらませた子供たちの、新しい学校生活が始まりました。子供たちを応援し、心とからだの健やかな成長を支えていくために、今年度も安全で安心して食べられるおいしい給食を、給食センターの調理員さんと力を合わせて届けていきます。

## 給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

<p><b>給食の前に、机の上を片付けましょう。</b></p>	<p><b>手をきれいに洗いましょう。</b></p>	<p><b>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</b></p>
<p><b>協力して準備をしましょう。</b></p>	<p><b>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</b></p>	<p><b>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</b></p>
<p><b>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</b></p>	<p><b>時間内に食べ終わるようにしましょう。</b></p>	<p><b>食器は大切に扱いましょう。</b></p>

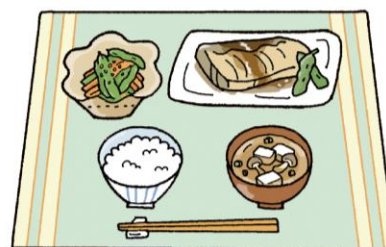
## 元気に過ごすために大切なこと

### 生活習慣



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

### 栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることで、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

### 水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

### 知っているかな？

## さくらもち

『長命寺』と呼ばれる桜もち。小麦粉で作った生地を焼いて皮を作り、あんを包んだもの。隅田川沿いにあった長命寺の門番が、桜の木から落ちてくる葉っぱの掃除が大変で、落ち葉を何とかしたくて生まれた。



『道明寺』と呼ばれる桜もち。もち米を蒸して乾燥させた道明寺粉で皮を作り、あんを包んだ、まんじゅうの形をしたもの。ツブツブした食感が特徴。

どちらも食べられるのが石川県のいいところ。自分の好きな桜もちを見つけてね!

### 今月の給食じわもん

- |      |        |    |      |
|------|--------|----|------|
| 米    | 牛乳     | 豚肉 | たまご  |
| さば   | 小松菜    | ねぎ | たけのこ |
| にんじん | チンゲンサイ | 米粉 |      |

