



七尾市立小丸山小学校
令和7年5月号

給食が始まり1ヶ月が経とうとしています。1年生も学校給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。初めての料理に関心を持って食べている子、苦手な食べ物でも少しずつがんばって食べている子、毎日ペロりと完食している子などいろいろな姿が見られます。ご家庭でも給食時間の様子や食べた感想を聞いてあげてください。

また、朝ごはんは1日を元気にスタートさせるためにとても大切な食事です。内容にも気を付け、朝ごはんをしっかり食べて毎日元気に過ごしましょう。

主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



登校前に 毎日朝ごはん



早起き
早寝を
心がけましょう

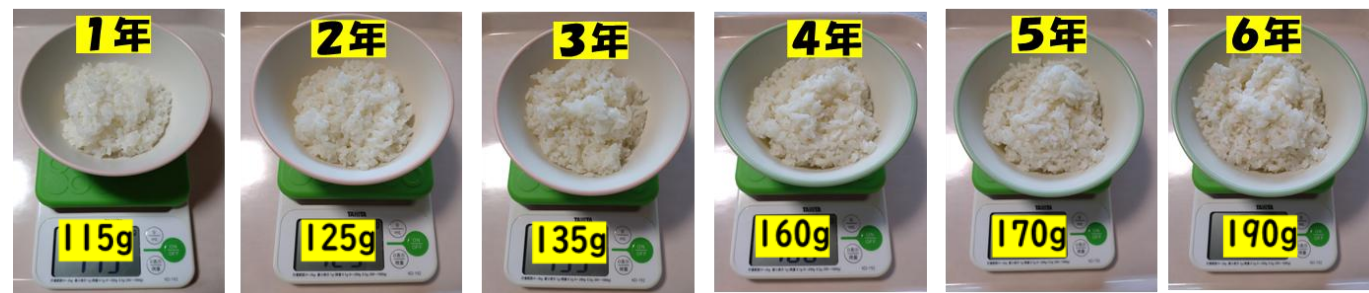
朝食をとる
習慣がない

→まずは何かを食べる

すぐさま完璧な朝食をとろうと思ってもなかなか難しいものです。まずはおにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣づけていきましょう。

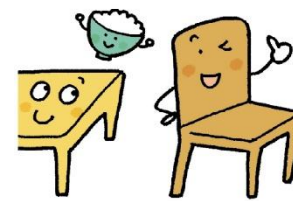


【給食のごはんの量のめやす】



学年があがると、ごはんの量も少しずつ増えるよ

5月の給食目標 「マナーを考えて食事をしよう」



マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人によい思いをさせないようにすることが大切です。家族で楽しく食事ができるように、工夫してみましょう。

給食時間の約束



背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか? よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント



大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。

