



七尾市立天神山小学校  
令和6年5月号

新学期の給食が始まり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、毎日ぺろ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。健康な体をつくるために、よりよい食習慣が身に付けられるようにしましょう。

また、朝ごはんは1日を元気にスタートさせるためにとっても大切な食事です。朝ごはんの内容にも気をつけ、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。

### 【給食のごはんの量】

どれくらい食べているかな?



学年があがると、ごはんの量も少しずつ増えるよ

### 朝ごはんをしっかり食べると...

さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ!



元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ!



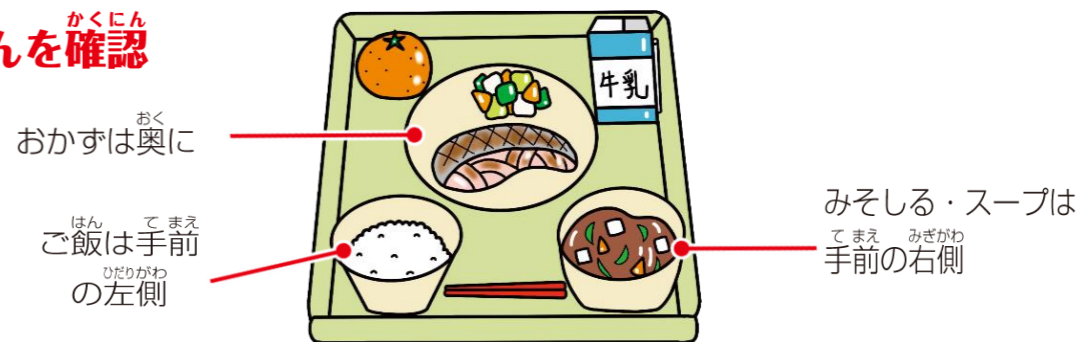
生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

## 5月の給食目標 「マナーを考えて食事をしよう」

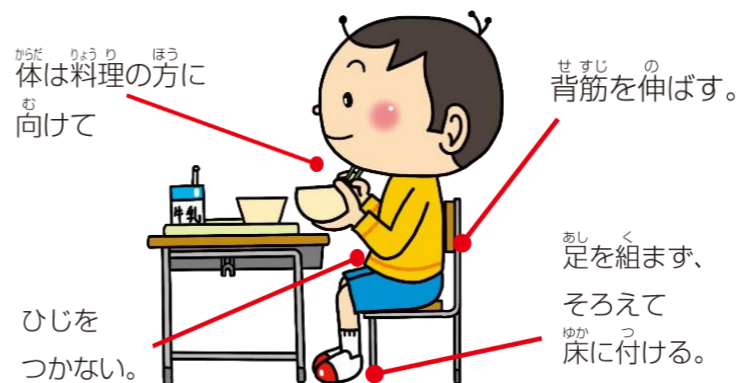
食事のマナーは、自分自身が食事をきちんと行うことができるようにするためと、周りの人たちに不愉快な思いをさせないためにあります。毎日の給食でもみんなが気持ちよく食べられるように、マナーの意味を考え、しっかり守りましょう。

## カッコいい食べ方をしよう

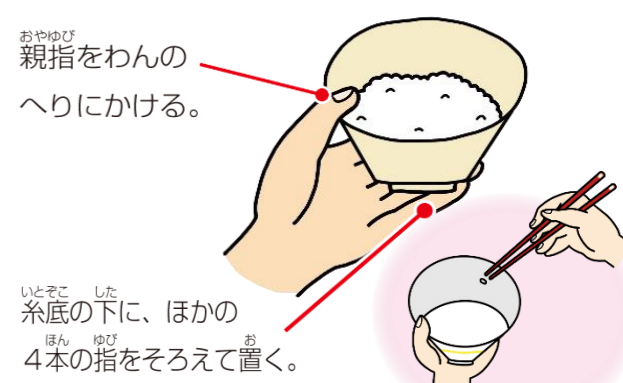
### ① 食器の配座を確認



### ② 背中を伸ばして



### ③ お茶碗は手に持って



## 心とからだに栄養をつけよう! 「おはなし給食」

図書室と給食がコラボした「おはなし給食」を企画しました。当日をお楽しみに♪



「かあちゃん取扱い説明書」(童い社)

### 5月16日(木)「かあちゃん取扱い説明書」より「チーズハンバーグ」

小学校4年の哲哉は毎日お母さんに怒られてばかりです。「かあちゃんほめると機嫌がよくなる。扱い方だ。」とお父さんから聞いて、哲哉はコーヒーメーカーの取扱説明書を参考に「かあちゃん取扱い説明書」を作り始めます。「食べたいごはんをつくってもらう方法」「勉強、勉強といわせない方法」など、おもしろくて笑ってしまう方法がいっぱいです。好きなごはんを作ってもらったことに試してみたら、「チーズハンバーグ」を作ってもらえました。かあちゃん特製のチーズハンバーグは、どんな大きさだったのかな?そして、みなさんなら、どんなおかずを作ってほしいですか?