



令和6年 4月 8日

七尾市立和倉小学校

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どもたちの、新しい学校生活がスタートしました。子どもたちを心援助し、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>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>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。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱いましょう。</p>

元気に過ごすために大切なこと

生活習慣

早起き **早寝** **朝ごはん**

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、好ききらいなく、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 | |

