

平成29年 9月
正善小学校
おうちのひととよみましょう

朝ごはんは大切なエネルギー ～朝ごはんを脳を働かせよう～

2学期がスタートしました。生活のリズムは整いましたか。朝食や給食をしっかり食べて体調を整え、充実した学校生活にしましょう。

給食当番は、時間になったらすみやかに身支度を整えて、しっかり手洗い、消毒をして先生と一緒に手早く給食の準備をしましょう。

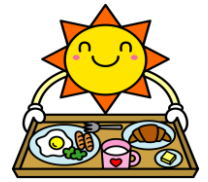
今月のもくひょう
仕事は手早く
責任をもって
しましょう

脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝ごはんを抜くと、昼食までエネルギーが補給されないで、集中力がなくなったり、イライラしたりします。

朝ごはん抜き
...



朝ごはん
食べたよ!



～朝ごはんの効果～

体温が上昇!

体が元気に
活動するよ

**脳にエネルギー
補給!**

集中力がアップするよ

腸を刺激!

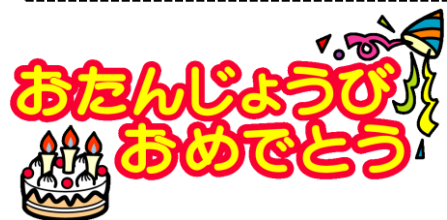
便通がよくなるよ

2学期も安全な給食提供をめざします!

夏休みの間、給食調理員さんは、釜やオーブン、床などの給食室内をきれいに清掃してくださいました。また、おぼんや食器、食缶も1つ1つていねいに磨いたり洗ったりして、とてもきれいにしてくださいました。そして、2学期も、安全でおいしい給食をお届けします。給食時には、心を込めたあいさつで、感謝の気持ちを表しましょう。

『いただきます』のあいさつは、食べ物への感謝の気持ちが込められています。みなさんが食べている食べ物はもとをたどれば、すべて生きていたものです。その命をいただくことへの感謝の気持ちを表すのが『いただきます』というあいさつです。

『ごちそうさま』の『馳走(ちそう)』には、『駆け回る』という意味があります。食事ができるまでに一生懸命に働いてくださったいろいろな人への感謝の気持ちを表すのが『ごちそうさま』というあいさつです。



9月生まれ
お誕生日会食



～こんな工夫をしてみよう～



あと10分

早く起きてみよう!

朝、時間がなくて食べられない人や、食べていても早食いをしている人は、もう少しだけ早く起きてみましょう。

まず主食! プラス 主菜 → 副菜

③副菜

②主菜

汁物
(飲み物)

①主食

③汁物
(飲み物)



理想の朝ごはんを目指そう