

心も体も元気な子供を育成するために家族みんなで **はやね・はやおき・あさごはん・そとあそび**を実践しよう!!

# しょくいくつうしん 食育通信

令和8年4月14日 第1号

石巻市立住吉小学校

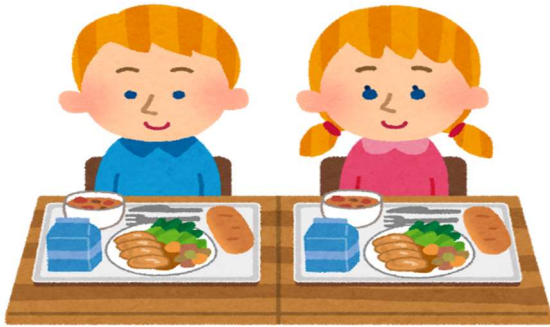
ご入学・ご進級おめでとうございます!

新年度が始まって、早くも第2週目を迎えました。「食育」は知育、徳育、体育の基礎となる大切なものです。食育基本法の前文には、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とあります。学校の食育の中心は「学校給食」です。安全安心でおいしい給食を通して、子供たちに食のすばらしさを伝えていきたいと考えています。食育通信では、ご家庭にお知らせしたい「食」の情報をお知らせしていきますので、お子さんと一緒に読んでいただければと思います。どうぞよろしくお願ひします。

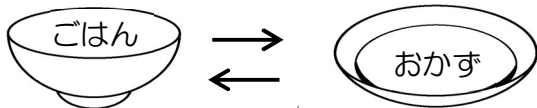


## 食事の時は背中ピン!

見た目もよく、食べやすい姿勢です。背中を曲げた「犬食い」にならないように注意しましょう!



## 交互に食べましょう



ごはんとおかずを交互に食べると、どちらもおいしく食べられます。同時に食べ終わるよう、バランスを考えて食事をしましょう。

## 給食当番の身じたくチェック

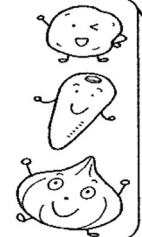
- ぼうしにかみの毛をきちんと入れた
- マスクは鼻までおおっている
- 清潔な白衣を着ている
- つめを短く切っている



お子さんが給食着等を持ち帰った際には、洗濯をお願いします。

## 4月の給食目標

「給食の準備をしっかりとしよう」



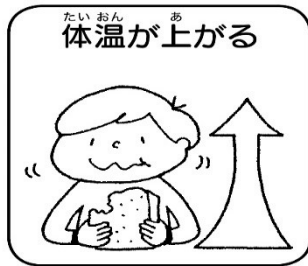
# ☆「給食おいしい!」1年生もモリモリ☆

入学式の翌日から、ほかの学年と同じように1年生も給食がスタートしました。まずは食べられる分から挑戦しています。SDGsの観点から、4月からストローを使わずに牛乳を飲むことになったのですが、上手に飲んでいました。苦手なものも少しずつ食べられるようにしていきますよ!



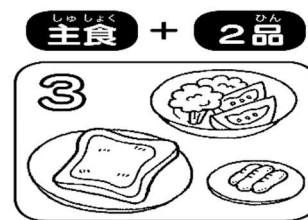
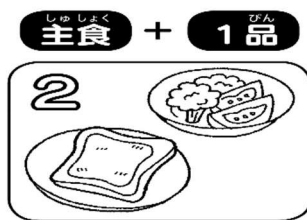
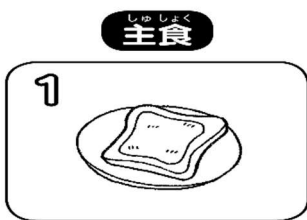
みて! からっぽ♪

## ..... 朝ごはんの効果 .....



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

### 朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。