

# 食育だより

食育だよりでは「食」を通じた健康づくりのための情報を発信していきます。

学校給食には、望ましい食習慣を養うことや、地域の伝統的な食文化について理解を深めること等の目標があります。ご家庭でも、ぜひ食育だよりや、給食について話題にしていただければと思います。

## 1年生、給食開始！

4月18日(月)から、1年生の給食がスタートしました。給食センターが地震の被害を受けたため、おかずはお弁当のような容器に入って配膳されます。おかず弁当では、通常給食に比べて珍しい食材を使ったおかずが出されることもあるので、いろいろな味に挑戦するチャンスかもしれませんね。

お弁当給食には汁物がないので、家庭から持ってきている水やお茶を飲んでいきます。感染症対策のため、グループにはせず前を向いて、しゃべらないように食べます。



初めての給食にドキドキワクワクしている様子でした。担任の先生の話をよく聞いて準備をしました。



## あさ 朝ごはん、なぜ大事？

お子さんと一緒に  
お読みください。

ガソリンが入っていない車は、走れるでしょうか？

脳の栄養源は「ブドウ糖」です。みなさんが寝ているときもエネルギーとして使われているため、特に、朝は体の中のブドウ糖が減って、空っぽになりかかっています。つまり、起きたばかりの体は、ガソリンが入っていない車と同じ状態なのです。「ブドウ糖」は、ご飯やパンなどに多く含まれています。勉強したり、元気に体を動かしたりするためにも、朝ごはんをしっかり食べましょう。



朝ごはんを食べて、1日を  
元気にスタートしよう！