

# 食育だより

## ぱくぱく

尾張旭市立旭小学校  
令和元年 5月号



新年度が始まって、1か月がたちました。みなさん、新しい環境には慣れてきましたか？  
つかれもたまってくる時期です。体調には気をつけてくださいね。元気に学校生活を送るためにも、  
早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

### 『食べることは 生きること』 ～きほんは 主食・主菜・副菜をそろえよう～

みなさんの食事には次のようなものがそろっていますか？

\* 主食・・・ごはんやパンなどの炭水化物を多くふくむ食品で、  
体を動かすエネルギーになります。



\* 主菜・・・魚や肉などを使った料理で、たんぱく質を多くふくみ、  
体をつくるもとになります。



\* 副菜・・・野菜を使った料理で、ビタミンや無機質を多くふくみ、  
体の調子を整えます。



\* 汁物・・・水分や無機質、具材によってはビタミンもとれます。



\* 牛乳・乳製品・・・カルシウムが多くふくまれ、成長期には  
たくさんとりたい食品です。



\* 果物・・・ビタミンCなどが豊富で、エネルギーになりやすい  
糖分も含まれています。



みなさんの体は、毎日成長しています。じょうぶな体をつくるために、食事は欠かせません。  
また、すいみんや運動も大切です。

勉強も運動も、エネルギーが不足しては、よい結果をのこすことはできません。しっかりと  
寝て、きちんと食べて、毎日元気に過ごしましょう。

# たのしい給食時間にしよう♪

クラスみんなで食べる給食は、毎日楽しく食べたいですね。  
 やくそくを守って、気持ちよく過ごしましょう。

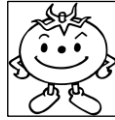


## ★たのしく食べるためのやくそく★

茶わんやしるわんを  
 手にもって食べる



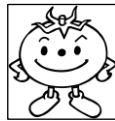
食べているとちゅうで、  
 立って歩かない。



よくかんで、楽しく食べる。



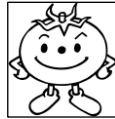
食事中は、きたない話をしない。



すききらいをしないで  
 食べる。



口に食べものを入れた  
 まま話をしない。



ふいかえって  
 みよう！  
 できていたら、  
 トマトくんは  
 色をぬろう。



## 応募献立「あったらいいな こんな給食！」

### ～ わが家のじまん料理や人気メニューはありませんか？ ～

尾張旭市では、毎年夏に家庭から料理を募集しています。

学校の給食に、わが家のじまん料理や人気メニューを登場させてみませんか？

くわしくは、給食だより1学期号（応募用紙）をお読みください。

みなさんからのたくさんのお応募お待ちしております♪



\* ご意見・ご感想・ご質問・食育だよりで取り上げてほしい内容等ありましたら、ぜひお寄せください \*

お子さまの学年 年 組  
 お名前 ( )

〈↑差し支えなければご記入ください。〉

ありがとうございます。お子様を通じて、担任または栄養教諭にお渡しください。  
 (食育だより 5月号)