

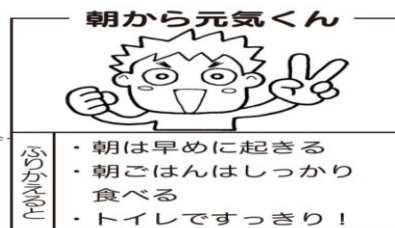
5月の目標

給食

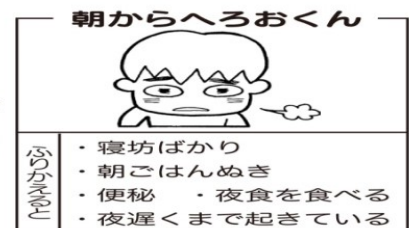
朝ごはんをしっかり食べましょう

片付け

ワゴンをじょうずにかたづけましょう



V S



たとえば、昨日の夕食を夜 8 時に食べ終えたとして、朝ごはんを食べなかったとしたら、給食時間まで 16 時間栄養が体に入ってきていません。朝ごはんをぬいてしまうことは、大事な忘れ物をしているのと同じです。免疫力が下がり体調を崩してしまう原因になります。

毎朝しっかりと赤・緑・黄色の食べものをそろえた朝ご飯を食べて、「朝から元気くん」で登校しましょう。

17 日には、運動会があります。運動量が多くなるほか、気温や湿度の上昇で体調を崩しがちです。体調管理のために、1 日 3 食（特に朝食を）しっかりと赤・黄・緑の食べものをそろえましょう。それと熱中症対策で水分補給もしっかり行いましょう。家庭科の学習でも取り組んでいます。学習と毎日の朝ごはんをリンクさせて、健康をステップアップしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



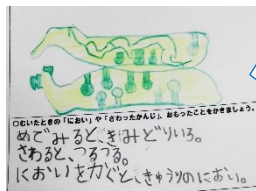
1 学期は、食に関わる体験を増やします！

学校では種や苗を植える生活科や理科の授業があります。

植物の生長を観察することで自然科学や収穫の体験を増やすことで、子どもたちは食べものに興味関心を抱き、好き嫌いをなくすきっかけにもなります。是非ご家庭でも、家庭菜園などで子どもたちの体験を増やしていきましょう。体験は予習復習の効果大です！

給食では授業と連携し、下のような体験学習をします！

1年生…えんどう豆のさやむき（5月21日）



初めての体験で
す。グリーンピー
スが出てくると
歓喜の音が…

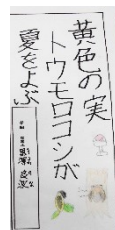
2年生…そら豆のさやむき（6月）



3年生…とうもろこしの皮むき（1月）



皮むきの後は、
一句読んで夏を
表現します！



「そらまめくんのベッド」の読み聞かせの後にさやむ
きをすると…「ベッドは本当にふかふか」観察カード
も上手に描けます。今年のカードも期待大！

海産物嫌いは、亜鉛の不足になり、健康障害を引き起こします！



亜鉛は、左の図のような食品に含まれていますが、子どもたちの苦手な食品も多いです。

亜鉛は健康に欠かせないミネラルのひとつで、300種類以上の酵素を活性化するのに必要なミネラルです。細胞の分裂やたんぱく質を合成するのを促進する働きがあります。亜鉛が不足すると、細胞の分裂や新陳代謝がうまくいかなくなったり、不調の原因になったりします。

亜鉛不足の障害のひとつが味覚障害で
す。舌の表面に食物の味を感じる「味蕾」

がありますが、細胞分裂がさかんな組織なので、亜鉛が不足すると味蕾が減少することで「味覚障害」が引き起こされます。

また、成長期の子どもたちにとって全身で新陳代謝が行われています。亜鉛不足で新陳代謝がうまくいかないのは、成長期にとって大きな損失です。小さい学年のうちから、何でも好き嫌いなく食べられる子に育てましょう。