

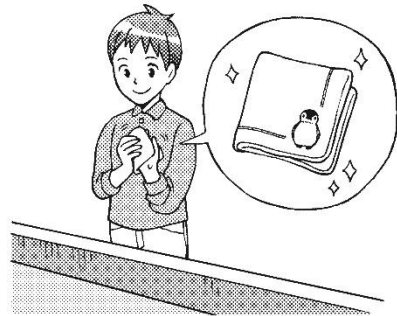


# 5月の給食だより

うらごうしょうがっこう  
浦郷小学校  
きゅうしょくしつ  
給食室

がっこうせいかつ 学校生活にもだいぶ慣れてきたでしようか。がっこう いちにちげんき 学校で一日元気にすごすためには朝ごはんを食べることが大事です。朝ごはんをいつも食べている人はこれからもつづけていき、食べていない人はおにぎり1個でもよいので食べられるように習慣づけていって下さい。

## 手洗いの後は清潔なハンカチで拭きましょう



てあらは、食中毒やかぜなどを予防するために、とても大切です。石けんで手を洗った後は、必ず清潔なハンカチやタオルで拭くようにしましょう。さらに、1日使ったハンカチは、きれいにみえても汚れています。そのままにしておくと、病気を引き起こす細菌が増えたり、いやなおいのもとになったりします。ハンカチも毎日取りかえる必要があります。

## 夏も近づく八十八夜

「茶つみ」の歌には、「夏も近づく八十八夜」という歌詞があります。「八十八夜」とは、立春から数えて88日目のことをいい、現在の5月1日から3日頃にあたります。その年にはじめて摘んだお茶を飲むと、その一年は健康でいられるといわれています。



緑茶はチャノキの葉からつくられています。チャノキの仲間？

- ① ツツジ
- ② サクラ
- ③ ツバキ



チャノキはツツジ、サクラ、ツバキの仲間です。チャノキの葉は、緑茶、紅茶、烏龍茶などの原料になります。

# 1日は朝ごはんから始まる



朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べしてから登校するようにしましょう。

## 朝ごはんステップアップ

ホップ (主食のみ)	ステップ (主食+1品)	ジャンプ (バランスを考える)
いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。	主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。	主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実だくさんにするこで、栄養のバランスがよりよくなります。

## 健康な体をつくるための食生活チェック

- 朝・昼・夕、規則正しく食事をしている
- 間食は時間と量を決めて食べすぎない
- 糖分・脂質・塩分をとりすぎない
- よくかんで食べている

食生活をふりかえてみてくださ いね。

