



きゅうしょくだより



令和5年度 5月
上尾市立大石南小学校
校長 勝 雄一
No.2

朝ごはんを食べることは、生活のリズムを整えるためにとても大切で、私たちにとって、良いことがたくさんあります。朝ごはんをいつも食べている人はこれからも続けていき、食べていない人は、少しでも食べられるように習慣づけてください。

1日を元気にスタート!! 「早寝・早起き・朝ごはん」

朝ごはんを食べずに登校して、おなかがすいて勉強や運動に集中できずにボーッとしてしまったり、イライラしたりしたことはありませんか? 朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。



早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

こんな人はいませんか?



食べる時間がありません。

あやすみ...

20~30分早く起きるようにしましょう。そのためには前日の夜に早く寝ることが大切です。



おなかがすいていなくて、食べられません。

前日の夜遅くに、何が食べていませんか? 夕飯は、なるべく寝る2時間前までに済ませ、夜食はひかえましょう。



朝ごはんが用意されていません。

台所や冷蔵庫にあるものから、3つのグループを考えてバランス良く食べるようにしましょう。



おもにエネルギーのもとになる食品



おもに体をつくるもとになる食品



おもに体の調子を整えるもとになる食品

給食を
知ろう

おいしい給食をつくる給食室

学校栄養士や調理員さんは、食べる人のことを思いながら、毎日給食をつくっています。

まず、髪の毛が入らないように身支度をして、食中毒の予防のために、石けんで手を丁寧に洗い、常に衛生面に気を配っています。そして、その日のうちに使う食材が注文したとおりに届いているか、食材の数や新鮮さなどを確認します。

調理の時は、たくさんの食材を一つずつ洗い、献立に合わせた大きさに切り、大きな回転釜で、炒めたり煮たりします。また、温かいものが冷めないうちに限られた時間の中で協力し、手際よく給食はつくられています。

調理の後は、すぐに器具を洗い、次の日も清潔に使えるようにします。安全でおいしい給食を味わって食べてください。

