



# きゅうしよくだより 2024



令和6年 1月  
上尾市立大石南小学校  
校長 勝 雄一  
No.9

新しい年になりました。今年もよろしくお願いたします。  
冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められています。今も昔も、その願いは変わらないことを実感します。  
さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ（辰）」にちなみ、一人一人が給食の「たつ（達）」人を目指してみませんか？

手洗い達人 **今年はたつ年！** **お皿ピカピカ達人**

**給食の“たつ人”**  
**を目指そう**

盛り付け達人 **よい姿勢達人** **はし使い達人** **後片付け達人**

## 集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがおすすめです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませず、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。

**果物** **牛乳・乳製品** **主食** **主菜** **副菜** (汁物含む)

脳へエネルギーを補給しよう！

給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

