

# きゅうしよく 給食だより

令和4年度 5月号  
 はりまちょうがっこうきゅうしよくかい  
 播磨町学校給食会

## あさ 朝ごはんをしっかりと食べよう!

毎朝、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れしたり、イライラしたりするなどの影響があります。朝ごはんをしっかりと食べてコロナに負けない元気な体を作りましょう！

## あさ ~朝ごはんを食べるといかにと~




<p>からだのう 体や脳の エネルギーになる</p> 	<p>たいおんあ 体温が上がる</p> 	<p>のうはたら 脳の働きを 活発にする</p> 	<p>べんて 便が出る</p> 
--	---	--	--

朝ごはんを食べることで、エネルギーや栄養素が補給され、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よく噛んで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きを活発にさせます。胃に食べ物が送り込まれると、腸が動き始めて、朝、うんちがでます。

レッツ スタディー イングリッシュ  
**Let's study English**

朝ごはんは英語で『break fast』と言います。断食(fast)を破る(break)という意味です。朝ごはんをぬくと、長時間、食事をとらないこととなります。1日の始まりにきちんと朝ごはんを食べましょう！

## あさ 朝ごはんステップアップ1・2・3

<p>しゅしよく 主食</p> 	<p>しゅしよく びん 主食+1品</p> 	<p>しゅしよく びん 主食+2品</p> 
---	---	---

朝ごはんに主食(ごはんやパン)だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

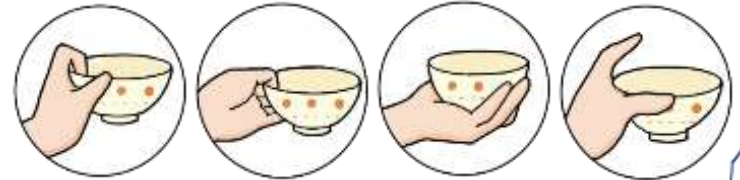
## ちゃ も かた 茶わんの持ち方チェック!



ただ 正しい茶わんの持ち方

4本の指の上に底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

### こんな持ち方はNG!



おうちでもお子さんと一緒に持ち方を確認してみてください!

## えんどうのさやむき ~2年生 食育の取り組み~

4月12日、各小学校の2年生がえんどうのさやむきを実施しました。中学生の分も一生懸命むいてくれました。5月にもそらまめのさやむきを予定しています。

