

4月

給食だより

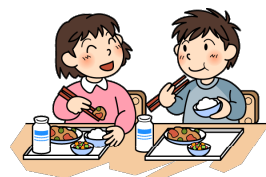


上辺見小学校

めあて

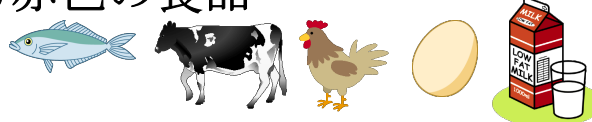
楽しい給食にしよう

- 1 給食の前に、まわりのゴミをきれいにひろい、空気を入れかえましょう。
- 2 静かに配ぜんをしましょう。
- 3 楽しい話をしながら、よくかんで食べましょう。
- 4 話をするときの声の大きさに気を付けましょう。
- 5 食事が終わるまで、静かに自分の席で過ごしましょう。



体をつくる赤色の食品

タンパク質



- 1 筋肉、かみの毛
つめ、ひふ、血液、そして細胞の一つ一つをつくっています。
- 2 体内に悪いばい菌が入ってこないように抵抗力をつけたり、スタミナのもとになったりしています。
- 3 エネルギーを出します。
- 4 体温を調節している酵素やいろいろなホルモンをつくっています。

むき質（カルシウム、鉄など）

- 1 たくましい骨や強い歯、血液をつくりまします。
- 2 体のすみずみに、酵素や栄養素を運びまします。
- 3 イライラを防ぎまします。
- 4 けがをしたとき血を固まらせます。

たべるって？

「食」生きていくのにぜったい必要なもの



人間にとって食べるということ
は『体を成長させる』『健康を保つ』という重要な働きをします。

『人との交わりを深める』『感謝の気持ち
を育てる』など心を豊かにする働きもあるのです。食べることを大切にする子に育ってほしいですね。

家族そろって食べていますか？

朝でも晩でも、みんながそろいやすい時を選んで、一緒に食事をしましょう。今日の出来事をゆっくり話しながら食べるといいですね。

ご飯とおかずをかわるがわる食べていますか？

途中でおなかがいっぱいになったり、全部食べきれなかったりしないように、かわるがわる食べましょう。

一生を支配する子どもの食生活

好きなものだけを食べると、いろいろな病気のもとになってしまいます。

1年生のみなさん、入学おめでとうございます。

1年生の給食の開始は13日です。初めての給食は、おいしく食べられましたか？
これからもおいしく、楽しく、もりもり食べて、元気に登校してください。

