

# 食育だより 4月



令和4年 4月27日  
佐世保市立日野小学校

しんがつき はじ かげつ  
新学期が始まり、1ヶ月がたとうとしています。

あたらし きゅうしょく じゅんび あとかた な がくねん あ きゅう  
新しいクラスでの給食の準備や後片づけも慣れてきたようです。学年が上がり、給  
食の量が増えているからか、食べるのに苦勞している児童が多いように感じられます。

ねんせい がっこうきゅうしょく た しゅうかん ねんせい にい ねえ  
1年生も学校給食を食べて1週間がたちました。6年生のお兄さんお姉さんたち  
にお手伝いいただき、ドキドキワクワクな給食時間を過ごしています。

いち しょく た げんき まいにち す おも  
1日3食しっかり食べて、元気いっぱい毎日を過ごしてほしいと思います。

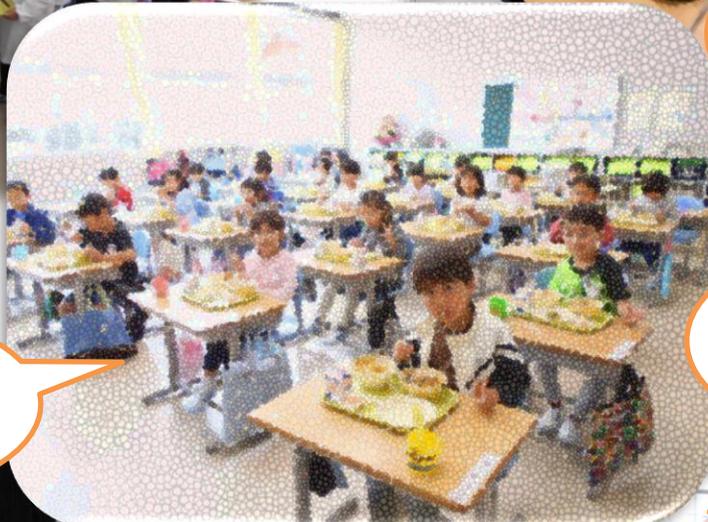
## ねんせい きゅうしょくじ かん 1年生の給食時間のようす



ねんせい はいぜん  
6年生が配膳して  
くれています。



きれいに  
食べたね！



みんな姿勢よく  
食べているね。

ねんせい  
6年生  
ありがとう。



おかわり  
すごいね！



# ～ステキな日野っ子になるために～

ちょうしょく にち かつりょくげん

## 朝食は1日の活力源！

まいにちか た がっこう おく だ  
毎日欠かさず、しっかり食べさせて学校へ送り出してください。

### 朝食をよくかんで食べよう

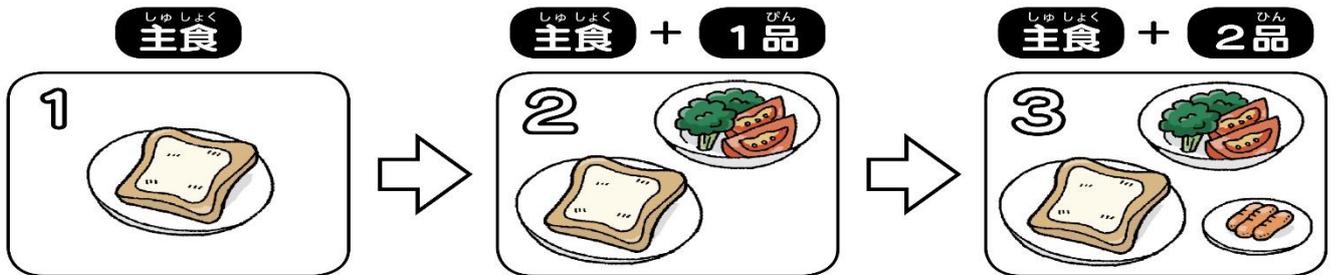
よくかんで食べ物が胃に送られると、腸が動き始めて朝の排便につながったり、脳の血流量が増加して脳の働きを高めたりするといわれています。よくかんで食べましょう。



### 朝ごはんを食べると



### 朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんに主食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。

### 保護者のみなさまへ

給食当番の着る白衣は、クラスみんなで使います。お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯やアイロンがけ、また、ボタンが取れかかっていたらボタンつけなどをよろしく願いいたします。

