



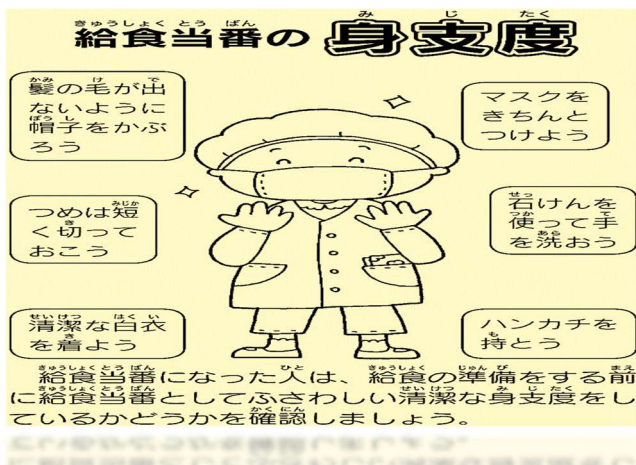
きゅうしょく

給食だより

新しい学年の始まりです。給食を楽しみにしていた子、給食が苦手な子、たくさんの思いがあるでしょう。保護者の方々、みなさんに安全、安心で、「おいしい」といって食べていただけるようがんばります。

みなさん一人ひとりがちがうように、同じような野菜でも食べ物の栄養も違うのです。いろいろな食材を食べることで、体や心が強くなってきます。きれいなものがあっても、ちょっとだけためしてみてください。のこしてもかまいません。その食べ物の「味」を知ることが大事なのです。お友達でも、少し苦手だなど思っても話してみれば気が合う子だということもあります。新しい学年で、先生とお友達と楽しく給食を過ごしてくださいね。

皆さん、先生と一緒に給食前の支度をもう一度確認しましょう。



あいかわ
愛川パクパクデーとは

「愛川パクパクデー」は、愛川町産の食材を使用し、紹介する日です。

「愛川パクパクデー」の日は、放送やその日の配膳台にプリントで、何を使っているか、お知らせしています。

愛川町には、おいしいお米や野菜、豚肉、卵、牛乳等、多くの地場食材があります。育ててくださった方々の顔を思い描きながら、愛川町の食材を味わって食べてください。

給食の献立から

「さわらのピリ辛焼き」がです。

さわらは、魚です。さわらは、「魚」+「春」で鯖と読みます。

さわらは、おもに瀬戸内海という海に多く泳いで、関西でよく食べられています。京都で使われる「西京みそ」という「みそ」にさわらをつけて焼いて食べられています。

焼いたり、煮たり、どんな料理にでもあう魚です。

さわらは、たんぱく質とビタミンB2、脂質といった栄養素が多く含まれています。

さわらのたんぱく質は十分な量の必須アミノ酸を含んでいるため、健康な身体を作り、皮膚をきれいにする働きがあります。さわらの味を楽しんでください。

★給食費引き落としについて欠回は、5月7日（火）です。

★★4, 100円+手数料10円を引き落としします。★★

〇引き落とし日の前日までに口座への入金をお願い致します。

〇残高不足等で引き落としが出来なかった場合は、封筒を配りますので、期限までに提出ください。

あさ 朝ごはんクイズ



Q1

あさ 朝ごはんについて、正しい説明には○、間違っている説明には×をつけましょう。



☐ ① 朝ごはんを食べると、
体温が下がる。



☐ ② 朝ごはんを食べると、
集中力がアップする。



☐ ③ 朝ごはんを食べないと、
ぼーっとしてしまう。



☐ ④ 朝ごはんの代わりに
昼ごはんとかごはんを
たくさん食べればよい。



☐ ⑤ 朝ごはんを
抜くと、
ダイエット
になる。



☐ ⑥ 朝ごはんを
食べると、
ウンチが
出なくなる。



☐ ⑦ 朝ごはんを
食べるために
はやお
早起きする。

Q2

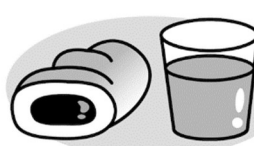
つぎ ばん よ あさ 次のうち、1番からだに良い朝ごはんはどれでしょう？



☐ ① 栄養ドリンクとゼリー



☐ ② ごはんとみそ汁と
焼き魚



☐ ③ チョコレートパンと
野菜ジュース



☐ ④ フライドポテトとチキン

Q3

こ A子さんは朝ごはんが食べられないと言っています。どうしてだと思いますか？
まえ ひ こ え み おも り ゆう か 前の日のA子さんの絵を見て、思いつく理由を書いてみましょう。



こたえ

Q1：①＝×（体温が上がり血の流れも良くなる）②＝○ ③＝○ ④＝× ⑤＝×（食事の回数を減らすと、肥満などの原因になる）⑥＝×（胃に食べ物が送られると小腸や大腸が動き始め、ウンチも出やすくなる）⑦＝○
Q2：②（赤・黄・緑の仲間の食べ物をバランスよくとるだけでなく、よくかむことで脳に刺激を与えることも大切）
Q3：夜遅くまで起きていて朝起きられなかったから・夜遅くまでお菓子を食べていておなかがすかなかったから