

朝ごはん

- ◇全学年に食育の授業を実施。
- ◇お昼の放送で『給食一口メモ』を放送
- ◇給食だよりで、朝ごはんの大切さを発信。



5月給食だより
2011年5月17日 忠岡町立忠岡小学校給食委員会

新しい学年になり、運動や運動会など行事もいろいろあります。日ごころから、体力をたくわえておかないと、肝心なときに参加できないことが、あります。そのためには、まず、朝ごはんをきちんと、かならず食べること。1日のエネルギーのほとんどは朝ごはんを食べて、元気に運動し、授業も集中できるようにしましょう。十分な朝ごはんを食べて授業しましょう。

朝ごはんを必ず食べましょう。

朝ごはんを食べると、朝から元気な気持ちになります。また、集中力が高まり、授業も集中して聞けるようになります。朝ごはんを食べると、体のエネルギーが回復し、元気になります。朝ごはんを食べると、朝から元気な気持ちになります。また、集中力が高まり、授業も集中して聞けるようになります。朝ごはんを食べると、体のエネルギーが回復し、元気になります。

おすすめの朝ごはん

朝ごはんは、たんぱく質と炭水化物を必ず食べましょう。

たんぱく質：卵、牛乳、肉、魚、大豆、豆腐、納豆、豆乳、ヨーグルト、チーズ、豆腐、納豆、豆乳、ヨーグルト、チーズ

炭水化物：ごはん、パン、うどん、そば、めん、ラーメン、うどん、そば、めん、ラーメン

野菜、果物：野菜、果物

朝ごはんを食べると、朝から元気な気持ちになります。また、集中力が高まり、授業も集中して聞けるようになります。朝ごはんを食べると、体のエネルギーが回復し、元気になります。

食中毒を安全に食べるための5つの鍵

- 1 菌をつけない（清潔に保つ）
- 2 生の食べ物と加熱した食べ物を分ける
- 3 よく加熱する
- 4 食品を安全な温度に保つ
- 5 安全な材料を使う

朝のあいさつ



- ◇毎朝正門で児童会『あいさつレンジャー』と学校長及び先生方が元気にあいさつ運動。
- ◇元気にあいさつする児童が増えました。



朝の読書



- ◇毎週月曜日と朝礼のない火曜日の8:30~8:40に実施しています。
- ◇学校図書館の電子化も進めています。