

# 食まるパワー



5月の食に関する指導目標「食べ物の働きについて知ろう」

## 3つの食品のグループを偏りなくとみましょう！

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスが良くなります。



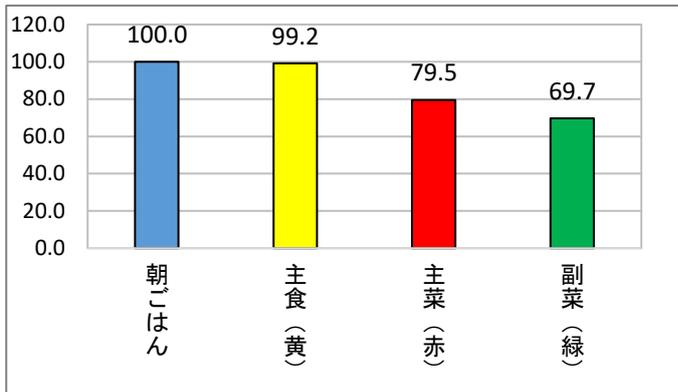
## 給食の献立は赤・黄・緑がそろっています！

給食の献立は、成長期のみなさんにとって必要な栄養をとることができるように、毎日赤・黄・緑の食品が使われています。また、食品について知ってもらうために、給食時には、保健給食委員の子がその日の給食の献立や、給食に使われている赤・黄・緑の食品について放送しています。校舎内の栄養黒板には、その日の給食に使われている食品を上絵のように3つのグループに分けて食品カードを掲示しています。



# みなさんの朝ごはんは赤・黄・緑がそろっていますか？

給食では、毎日赤・黄・緑の食品がそろっています。みなさんの朝ごはんはどうですか？4月の食生活振り返りカードの結果を見ると、全賞が朝ごはんを食べていました。しかし、朝ごはんの内容を見ると、黄色の食品である主食はほとんどの人が食べていますが、赤色の食品である主菜を食べている人は79.5%、緑色の食品である副菜を食べている人は69.7%でした。では、今日のみなさんの朝ごはんはどうでしたか？今日食べた朝ごはんを書き出して、赤・黄・緑の食品を食べることができたかチェックしてみましょう。



朝ごはん	赤	黄	緑

## 生活リズムを見直そう

新年度が始まって約1か月半経ちました。1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子が見えます。5月は、比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、今年はずでに25度を超える夏が続いています。この時期は心や体に疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

### 生活リズムを整えるためのポイント

<p>おきたら朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう</p>
-------------------	--	-------------------	----------------------	---

## 給食試食会

5月21日(火)に給食試食会を行い、1年生の保護者の方、PTA厚生委員の方16名にご参加いただきました。1年生の給食準備の様子を見学し、子どもたちがどのように給食を準備しているか見ていただきました。その後、子どもたちと同じ給食を食べていただき、栄養教諭からは「学校給食について」の話をしていただきました。ご記入いただいたアンケートには、「栄養バランスがいい」「野菜がたくさん使われていて良かった」「調理の仕方等参考にしたい」などの感想をいただきました。お忙しい中ご参加いただき、ありがとうございました。

