



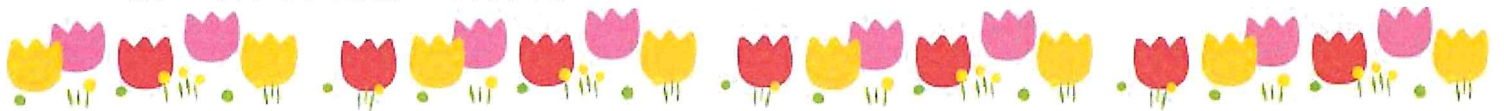
# 給食だより



ご入園・ご進級おめでとうございます!



暖かな春の陽気と共に、新年度がスタートしました。また一つお兄さん・お姉さんになって、嬉しそうな子どもたち。「ワクワク」と「不安」の両方を感じるこの時期は、食事をしっかりとることが、子どもたちの体と心の安定に繋がります。新しい一年も子どもたちが笑顔になれる給食や食育を心がけて頑張っていこうと思いますので、よろしくお願いいたします。



## 親子で食育クイズ

親子でできる〇×クイズ!今回は初級編です。いくつ正解できるかな



### 第1問

食事の前に手洗いはしなくてもよい?

➡正解:× 手にはバイ菌がたくさん!手を洗わずに食べるとバイ菌も一緒に口の中へ…きちんと洗ってきれいにしてから食べましょう。

### 第2問

ごはんはあまり噛まずに早く食べた方がよい?

➡正解:× ごはんは良く噛んで食べましょう。噛む回数を増やすと消化吸収をしやすくなります。

### 第3問

ごはんは体を動かす力になる?

➡正解:○ ごはんを食べると力がモリモリ出て、体温も上がります。たくさん遊ぶにはごはんを食べることが大切です。



## 朝ごはんはからだの目覚まし

朝ごはんは1日の生活のスタートです!朝起きた時の身体はエネルギー不足で体温も低い状態。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないと、ぼーっとして怪我につながったり、イライラしたりと元気に過ごすことができません!!忙しい朝は朝ごはんを作るのもとても大変だとは思いますが、夕飯の残りを活用したり、おにぎりやパン+具たくさんのみそ汁やスープでも十分です。子どもたちが元気に過ごせるようにぜひ朝ごはんを習慣化しましょう。

