

# 給食たより

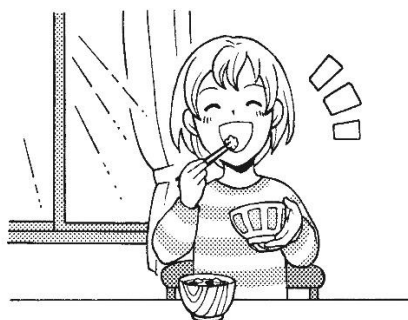
5月

令和5年4月28日  
さいたま市立城北小学校

お子さんといっしょにお読みください。

新年度が始まり1ヶ月が過ぎました。新しい環境には慣れてきましたか？朝ごはんを食べることは、生活リズムをととのえるためにとっても大切で、わたしたちにとって、よいことがたくさんあります。朝ごはんをいつも食べている人はこれからも続けていき、食べていない人は少しでも食べられるように習慣づけていってください。

## 1日は朝ごはんから始まる



朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

©少年写真新聞社2023

## 朝ごはんステップアップ

ホップ (主食のみ)	ステップ (主食+1品)	ジャンプ (バランスを考える)
<p>いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。</p>	<p>主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。</p>	<p>主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実たくさんにすることで、栄養のバランスがよりよくなります。</p>

©少年写真新聞社2023

## 1年生の給食・給食委員会の活動

### がはじまりました。

4月12日(水)から令和5年度の給食がスタートしました。1年生の給食も1週間おくれて19日(水)から始まりました。当日の朝は、栄養士から給食についての話を聞き、給食室の見学もしました。みんな、給食室の大きな釜や調理の様子を見て、「給食の時間が楽しみ！」といいながら見学をしていました。みんなよく食べ、残菜もとても少なかったです。

また、給食委員会の活動も始まりました。みなさんが食べ終わった給食のワゴンを毎日片づけて、ワゴンチェックをしています。給食委員会のみんなが活動しやすいように食べ終わった食器やトレー、ゴミの片づけをクラスでしっかりして、きれいにワゴンを返してくれると、とても助かります。みなさん協力をお願いします。



1年生、初めての給食…  
ツイストパン・牛乳・ハンバーグトマトソース・  
マカロニスープ・埼玉県産ブルーベリーゼリー

いただきますの前の先生からの  
お話しも真剣に聞いていました。



毎日、5年生・6年生の給食委員会の当番さんが  
給食後にワゴンの片づけとチェックをしています。