

食育だより



令和3年9月2日発行
No. 5
茂木小学校 内野 優子

長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。スタートを上手にきれるかどうかは「早寝・早起き・朝ごはん」がポイントになります。朝ごはんを抜くと、子どもたちの成長に必要な栄養量が足りないだけでなく「頭のスイッチ」・「体のスイッチ」・「おなかのスイッチ」が入らず、元気に登校・勉強・運動ができません。何事をするにも「まずは腹ごしらえから」とよく言われます。特に朝ごはんは、元気に1日をスタートさせるための大切な食事です。

大切な朝ごはん

あ さのはじまり、朝ごはん



さ あ、しっかり食べよう！



ご 飯におかずはもちろん
くだものも食べるとベター



は やおきして体を動かし、
もりもり食べよう



ん 、スルっとすっきり毎日トイレ
をすませ、気持ちよく登校！

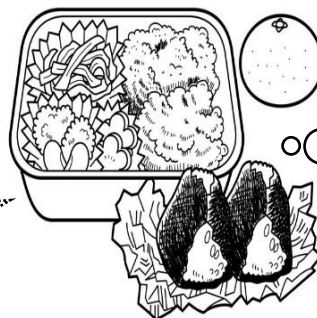


暑い時期のお弁当作りのポイント

2学期は各学年の行事など、まだまだ暑い日のお弁当があります。気温・湿度が高い日は、「いかにお弁当を傷ませないか！」見えない細菌との戦いです。コツを覚えて、美味しい・楽しいお弁当作りをしましょう。

生野菜はいたみやすいので、茹でる・炒める・煮るなど、しっかり火を通しましょう。

夕飯の残りなどは、朝から再度火を通していれましょう。



蓋は、ごはんやおかずが冷めてからしましょう。