



# 食育だより 5月号



5月12日発行  
行田市立 南小学校



しんねんど はじ かげつ こども あたら かんきょう すこ  
 新年度が始まって、1か月がたちました。子供たちも新しい環境に少  
 しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期で  
 もあります。ゴールデンウィークなどもあり、生活リズムが乱れていませ  
 んか。毎日元気に学校生活を送るためにも、早寝・早起きをして、しっか  
 り朝食をとり、生活リズムをととのえるようにしましょう。

## 早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント

はや お 電源オフ



あさ、  
太陽の光を  
浴びる



ぜんじつ  
前日のうちに  
用意する





スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を自覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

## もうすぐ運動会！食トレを始めよう

こんげつ たの うんどうかい うんどうかい とうじつ  
 今月はみなさんが楽しみにしている運動会があります。運動会の当日は  
 もちろんですが、練習のときも十分に体を動かすことができるように、  
 「食べること」からも、サポートしていきましょう。

### 運動会当日もしっかり朝ごはん！

わたしたちは、運動するためのエネルギーを食事によって補給しています。特に朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。例えば夜7時に夕ごはんを食べた場合、朝ごはんをぬくと、昼の12時まで約17時間も絶食することになってしまいます。運動会当日は、午前中から元気に活動できるように、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。

# きょう きゅうしょく 今日の給食どうだった？

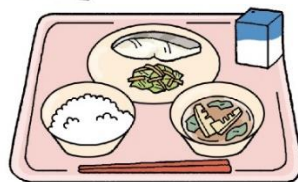
がつはつか ねんせい きゅうしょく はじ じゅんぴ じかん  
4月20日から、1年生の給食が始まりました。準備に時間がかかってい  
た1年生も、いまではみんなできょうりやく じゅんぴ  
協力して準備ができるようになりました。  
きゅうしょく はじ た かんそう  
給食では、「初めて食べた」「いまいちだった」など、いろいろな感想が  
あると思います。おも わだい まいにち  
ぜひおうちでの話題にしてみてください。毎日、「おいし  
かった」と言ってもらえるようなきゅうしょくづく おも  
給食作りをしていきたいと思ひます。



## がっこう しょくいく 学校における食育とは



こどもたちへのしょくいくは、しょうがい すこやかに 生きるための  
基礎を培うことを目的としています。食育の中心は家庭ですが、  
がっこうぜんたい もせっきよくてき とく きょうりやく  
学校全体でも積極的に取り組みますので、ご協力のほどよろしく  
お願いいたします。



## がっこう しょく かん し どう ない よう 学校における食に関する指導の内容

しょく かん し どう がっこう きょういく かつどう ぜんたい とお おこな  
食に関する指導は、学校の教育活動全体を通して行ひます。

