



大麻小食育通信～ ペロリッ!!

5月の食育目標：食事のマナーを守ろう！

江別市立大麻小学校 2025.5.1 栄養教諭 佐藤 ちさと

暖かい日が増えてきましたね。朝と昼で温度の差が大きいので、体が疲れやすい季節でもあります。健康な体を作っていきましょう。

さて、今回のおたよりが今年度初めての食育通信になります。タイトルの「ペロリッ!!」には、給食を綺麗に完食したときの表現として「ペロリッと全部食べたよ」と言ってもらいたい、給食はもちろん家庭や外食の時にも好き嫌いせず自分の体のことを考えて食事をしてほしいという願いを込めています。この食育通信では、家庭での食生活や食べ物の栄養や働き、子どもたちの給食の様子などを発信していきたいと思っています。



江別市の給食♪



お米は、江別産ゆめぴりかを使用！

ソフト麺やパンは、北海道産小麦を使用！



早寝・早起き・朝ごはん！

睡眠の効果



睡眠には心身の疲労を回復させる働きほかに、脳や体を成長させる働きがあります。

朝のひかり効果



朝の光を浴びると、頭がスッキリと目覚め、集中力があがります。ホルモンバランスが整い、活動に適した体になります。

朝ごはんの効果



脳のエネルギー源となるブドウ糖は、体内に蓄積できないので、朝起きた時は不足状態です。ブドウ糖を補うことで、脳が動き出し集中力が上がります。いろんな食品を組み合わせることで効果的！

準備はOKですか？

髪の毛が出ないように帽子をかぶろう

つめは短く切っておこう

清潔な白衣を着よう

マスクをきちんとつけよう

石けんを使って手を洗おう

ハンカチを持とう



給食当番は、もちろん、給食当番ではない人も、石鹸をつけてしっかり手洗いをしましょう！

給食当番の人は、エプロン・帽子・マスクをつけます。マスクを忘れる人が多いので、前の日に確認しましょう！そして、ランチマットは全員が必要です。忘れた人は、先生に伝え学校で配るランチマットをもらいましょう！