


# きゅうしょくだより 5月

長岡京市立長岡第十小学校  
令和8年5月1日


新学期が始まって1か月がたちました。新しいクラスや環境に慣れていくために疲れがたまっていく時期でもあります。生活リズムが乱れると体調をくずしやすくなります。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起き、朝ごはんを心がけ、生活リズムを整えましょう。

## あさ こうか 朝ごはんの効果

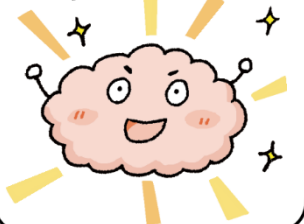
からだのう  
体や脳の  
エネルギーになる




たいおんあ  
体温が上がる



のうはたら  
脳の働きを活発  
にする




はいべんうなが  
排便を促す




朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

### ちょうしょく じぶん 朝食を自分で つくってみよう



家にある食材で朝食を準備してみよう。簡単な料理を作ったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。

### れいとうやさい 冷凍野菜を かつよう 活用しましょう



野菜をした調理してから冷凍しておく、朝食づくりの時間短縮に役立ちます。青菜やキャベツ、にんじんなど切ったり、ゆでたりして小分けにし、保存袋に入れて冷凍します。凍ったままでも加熱調理に使えるので、事前に準備しておくとう便利です。

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。

**給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。**

髪の毛が出ていませんか？

マスクから鼻と口が出ていませんか？

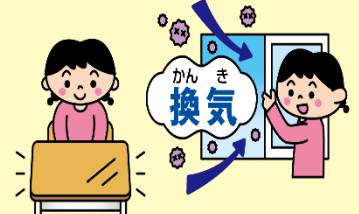
給食着は清潔ですか？

爪は短く切っていますか？

手をきれいに洗いましたか？

体調は悪くないですか？

当番以外の人は机の上を片付け、室内換気をするなど食事にふさわしい環境をととのえましょう。



**一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。**

汁物は底からよくかき混ぜて、臭と汁を均等に盛り付けます。




Tongueを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。




**給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。**


よい姿勢で食べる。



食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。



食事にふさわしい話をする。



食器は大切に使う。

