



給食時間に守ってほしいこと・・・

学校がはじまり1か月が過ぎました。新しい環境には慣れましたか。朝ごはんをしっかりと食べてから学校に来ていますか。ゴールデンウィーク明けからの学校生活を、元気に過ごすためにも休み中でも規則正しい生活を心がけましょう。

## 朝ごはんを食べると、いいこといっぱい

### その1 ★脳のエネルギー源になるよ★

脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖です。ごはんやパンや、芋などに多く含まれている糖質が分解したものです。脳は寝ている間にも働いているため、朝起きた時にはエネルギー不足になっています。朝ごはんを食べて脳を活性化させましょう。

### その2 ★体を活動モードにさせてくれるよ★

朝ごはんを食べることによって、手を動かし、食べ物をかみ、飲み込むといった動作により、視覚、臭覚、味覚、などの動作で感覚神経も刺激され、体全体を目覚めさせます。

### その3 ★おなかの調子をよくしてくれるよ★

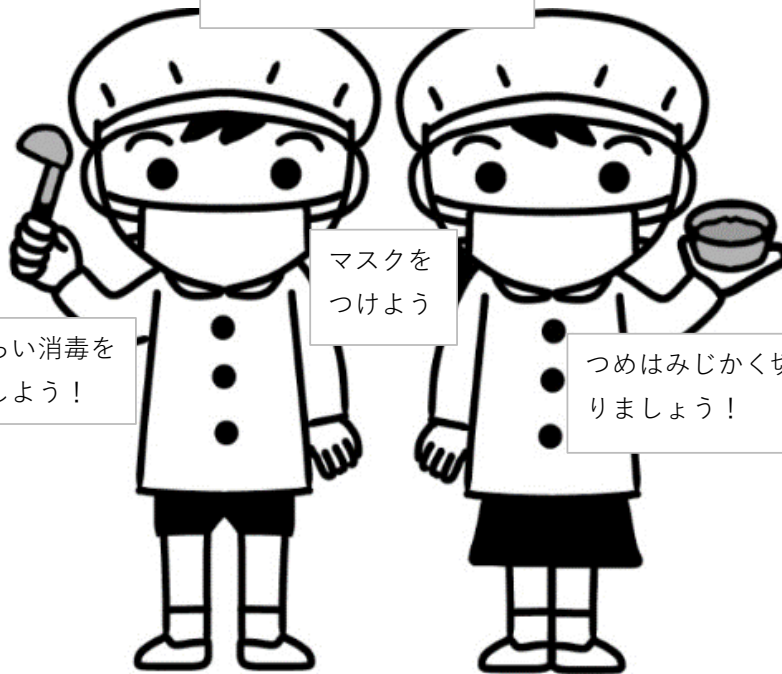
朝ごはんを食べると消化管のはたらきが活発になって、トイレに行きたくなります。トイレに行く時間も考えて余裕をもった時間に起きましょう。おなかがスッキリすると授業に集中できますよ。

### その4 ★体の健康、生活のリズムがとれるよ★

朝ごはん抜ききの1日2食では、1回の食事量が多くなってしまい、その結果、太りやすい体になってしまいます。また、生活の乱れがだるさや、頭痛、何となく体調が悪いなど、思わぬ病気の原因にもなります。生活リズムを整えることは、とっても大事な事なのです。

### 給食当番になったら・・・

かみの毛は、ぼうしの中にしまいましょう！



手洗い消毒をしましょう！

マスクをつけよう

つめはみじかく切りましょう！



給食当番は、手洗い消毒をし白衣をきちんと着ましょう。かみの毛の長い子は、一つに結ぶか、帽子の中かみの毛を入れましょう。



マスクはきちんとつけましょう。配膳は手早くしずかにおこないましょう。

給食時間に1年生の教室をのぞくと、少し慣れてきた様子でパクパク食べる姿が見られました。「いつも美味しい給食ありがとうございます」という声をかけてくれる1年生の子供たちが何人もいて、こちらもうれしくなりました。おはしの使い方が上手な子もたくさんいました。素晴らしいです。これからも、安全で、安心した美味しい給食を作っていきます。たくさん食べて、立派な志木二小っ子になってください！



