

H31年

2月

# ぱくぱく\*もぐもぐ

岡山市立芳泉小学校\*ひばり分校 給食だより

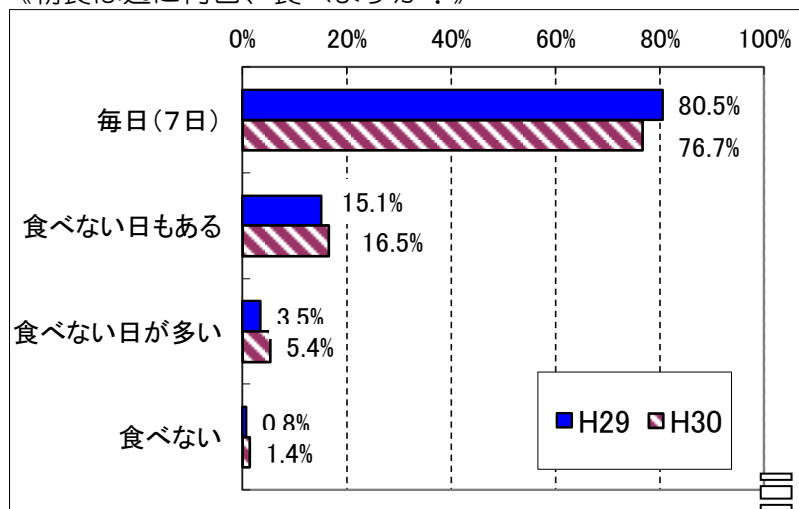
2月も残り少なくなってきました。今年は暖かい冬です。梅の開花だよりも聞こえてきますが、まだまだ「寒の戻り」で急に寒くなることもあります。「早ね・早起き・朝ごはん」で毎日を元気にすごしましょうね♪



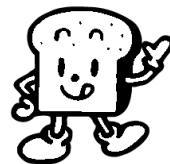
たいせつ はや はやお あさ

## 大切です！早ね・早起き・朝ごはん！

《朝食は週に何日、食べますか？》



2年生で「たいせつな朝ごはん」の授業をしています！おうちの人も協力してもらってね♪



＜分類方法＞

【定食型】 主食・主菜・副菜がそろっている。

【軽食型】 主食におかずがある。

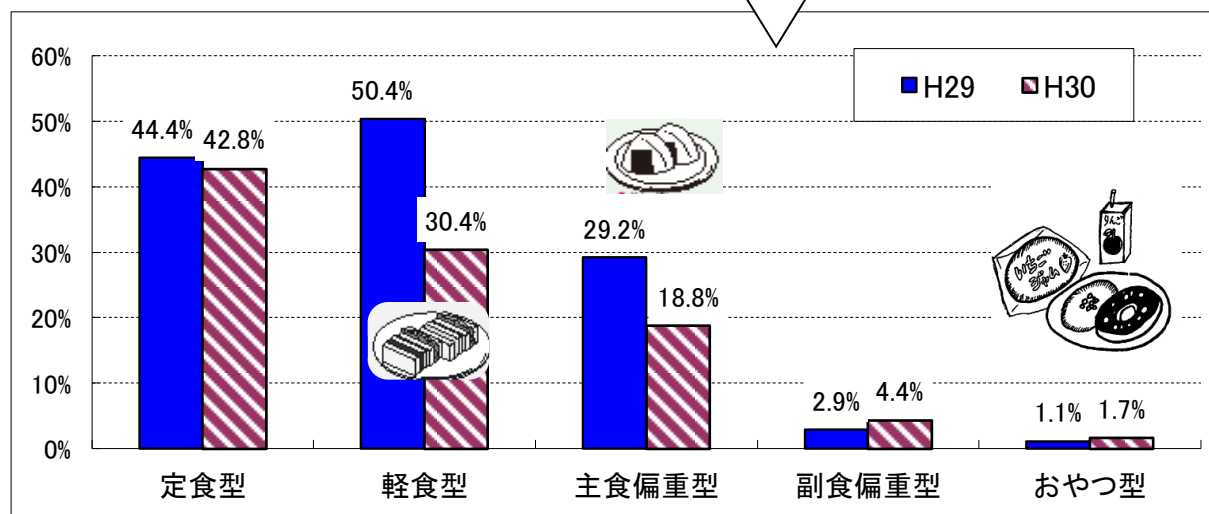
サンドウィッチやどんぶりものなど。

【主食偏重型】 主食だけや主食と飲み物だけ。

【副食偏重型】 主食がないもの。

【おやつ型】 菓子パンなど。

《週1日以上食べる人は、どんな朝食を食べますか。》



今月の目標

## 寒さに負けない！食事をしよう♪

朝ごはん効果

- 脳にエネルギー補給！集中力がアップするよ
- 体温が上昇！体が元気に活動するよ
- 腸を刺激！便通がよくなるよ

毎日食べるには？

夜更かしをしない 決まった時間に食事をする 夜食をひかえる

11月におこなった朝食調査の結果、芳泉小学校の1年生から6年生で毎日朝ごはんを食べている児童の割合は、76.7%でした。毎日食べているのは素晴らしいことですが、食べている内容は、主食だけの人や菓子パンなどのお菓子ですませている人がいることもわかりました。もうすぐ3学期も終わります。生活習慣の乱れは新年度に持ち越さないよう…今から朝はできるだけ早く起きて、朝ごはんを食べるようにしましょうね♪



### 朝ごはんを食べよう ①～④がそろった食事をしてね！

- ①パワーの源・主食  
ごはん、パン、めん類、シリアルなど
- ②筋肉や血の源・主菜  
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど
- ③体の調子をととのえる・副菜  
野菜サラダ、おひたし、果物など
- ④汁物/飲み物  
みそ汁、スープ、牛乳など