



* 5月 給食だより *

～ かぞくのひとと、いっしょによんでください ～



令和3年5月
古河市立古河第一小学校

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が

始まり1か月がたとうとしています。新しい環境の中でたまったつかれが出てくる時期です。

休みの日も「早寝・早起き」をし、食事をしっかり食べて、元気な心とからだを

つくりましょう。



心・からだ・頭(脳)に
スイッチON!

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!



毎日
食べよう!

毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間が

なかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、
もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。

朝ごはらは眠っていたからだや脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。

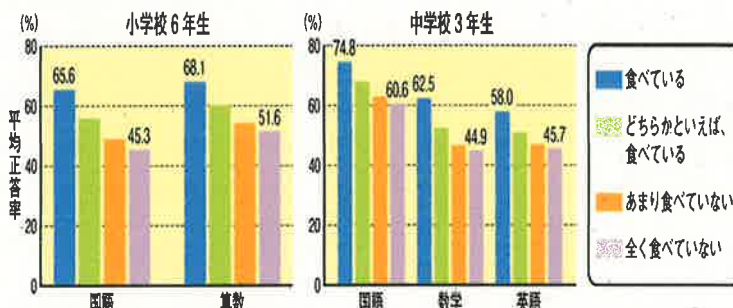
また、朝ごはんを食べている人は、そうでない人に比べて
学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。

「しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタート

させましょう!」

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか?



資料:文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

朝ごはんをステップアップ!



みんな一緒に
早寝・早起き・朝ごはん!

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを

目指しましょう!



主食を食べている人

おかず、牛乳・乳製品や果物から

食べやすいものを1品プラス!



主食+1品食べている人

さらに1品プラスしましょう。

主食・主菜・副菜をそろえて!



古河市産の野菜を学校給食に!

【5月:にんじん】 5月20日(木):にんじんサラダ

彩豊という品種で、主に市内の三和地区で作られています。通常の
にんじんよりも甘みがあり、そのまま食べてもフルーツのような味わ
いを楽しめます。新鮮でおいしいにんじんを、

JA茨城おつみ農協さんが無償提供してくだ

さいます。

古河市で作られる野菜の種類や味を知り、

「感謝していただきます。」



* 給食室から「こんにちは」*



本校の給食は校内にある給食調理室で作られています。

給食調理室では調理を担当する調理員さん(4名)と、栄養管理(献立
を考える)を担当する栄養教諭が、おいしくて安全な給食をつくらう!と
毎日笑顔でがんばっています。

* 4月から給食室を担当しています

栄養教諭の飯川 暁子です。*

「食に関する様々な情報を発信していき
ます。よろしくお願いたします。」

