

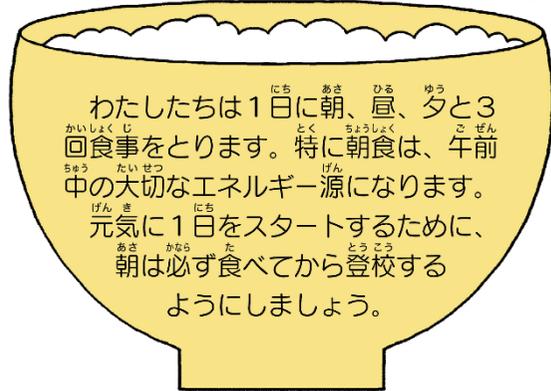


食育だより

令和5年5月発行
毎月19日は食育の日
石岡市立石岡小学校

新学期が始まって1か月、木々の緑がひときわ鮮やかになってきました。連休が明け、そろそろ疲れが出る月でもあります。無理をせず、よく食べてよく遊び、しっかり休んで生活リズムを崩さずに過ごしていきましょう。

元気な1日は朝食から!



わたしたちは1日に朝、昼、夕と3回食事をとります。特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源になります。元気に1日をスタートするために、朝は必ず食べてから登校するようにしましょう。

朝食をとる習慣がない



→まずは何かを食べる

すぐさま完璧な朝食をとろうと思ってもなかなか難しいものです。まずはおにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣づけていきましょう。

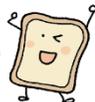


★早寝・早起き・朝ごはん★

夜遅くまで起きていたり、朝食を抜いたりしている人はいませんか? 1日を元気にスタートさせるために、家族みんなで「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組んでみましょう。



朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を!



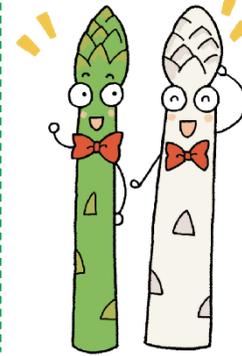
旬の食材

選ぶ時のポイント

アスパラガス



グリーンとホワイトアスパラガスの違い



グリーンアスパラガスは、光に当てて栽培したもので、ホワイトアスパラガスは、土をかぶせて光を遮って栽培したものです。それぞれの色の違いは、育て方によるものです。

給食の行事食

「こどもの日」

「勝つ男」で縁起の良いかつお



こいのぼりの形をしたかまぼこ登場!



まっすぐに育つようにたけのこ

保護者の方へ

新型コロナウイルスが、令和5年5月8日から季節性インフルエンザなどと同様の「5類感染症」に移行しました。

日常のマスクの着用は個人の判断におまかせしておりますが、給食当番の身支度には、マスクが必要となります。給食当番の週は、忘れずにお子様にマスク持たせていただくよう、お願いいたします。

