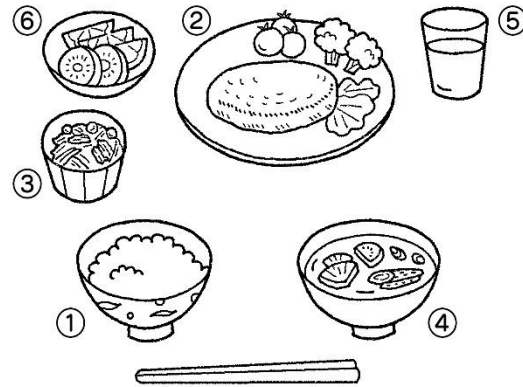


給食だより

令和4年5月19日
松戸市立東松戸小学校

21日に体育発表会が予定されています。子どもたちは毎日練習に取り組んでいます。普段より運動量が多く、十分な栄養、休養が必要です。ご家庭でも早寝・早起き・朝ごはん子どもたちのサポートをお願いいたします。

大切なのは 栄養バランス

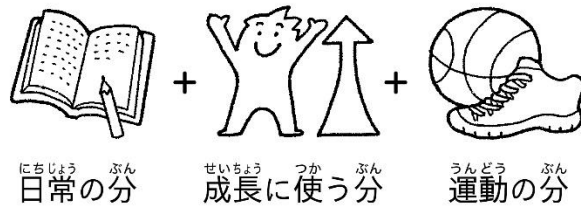


- ① 主食
- ② 主菜
- ③ 副菜
- ④ 汁物
- ⑤ 牛乳・乳製品
- ⑥ 果物

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

食事でエネルギーや栄養を しっかりとりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



日常の分 + 成長に使う分 + 運動の分

食べることも寝ることも



大切なトレーニング!

1年生の給食がはじまりました

先月20日から1年生の給食が始まりました。コロナウイルス感染拡大防止の観点から、引き続き班を作らず、前を向いて静かな給食ですが、もりもり食べて、元気に毎日を過ごしています。初めての給食当番も、担任の先生方のサポートを受けながら、楽しく取り組んでいます。



給食の準備や片付けの時にお手伝いに来てくれる、6年生のお兄さんお姉さんは心強い味方です。

