

# 給食だより

令和5年4月6日  
松戸市立梨香台小学校  
4月号

ご入学、ご進学おめでとうございます。10日から給食がはじまります。1年生は20日から給食が始まります。給食は、準備から食事、片付けまでの実践を通して、望ましい食習慣と食に関する実践力が身につくようになります。

## 給食当番は身支度も大切な仕事です

★つめは短く  
切りましょう

★石けんで  
しっかり手洗いを  
しましょう

★マスクをきちんと  
つけましょう



★ぼうしは髪の毛が  
出ないように  
かぶりましょう

お願い

お子さんが当番の時  
は、白衣などの洗濯やアイ  
ロンがけ、取れかかっ  
たボタンのボタン付けを  
お願いします。



### Q. 給食当番なのに体調が悪い時はどうするの？

**A.** 下痢や発熱、腹痛、おう吐などの感染症の症状がある場合は、そのまま給食当番をすると、感染が拡大してしまうことがあります。体調が悪い時は、先生に相談をして、ほかの人に給食当番をかわってもらいましょう。



## ..... 朝ごはんの効果 .....

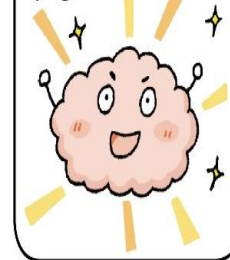
体や脳の  
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発に  
する



排便を促す



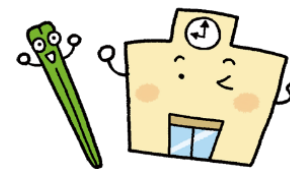
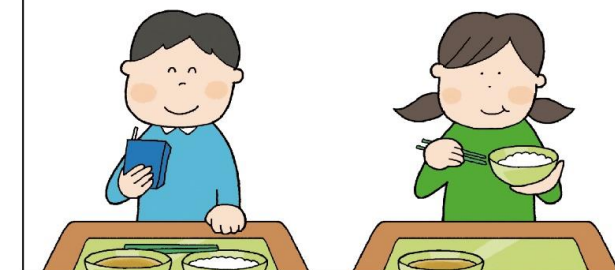
朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

### 登校前に 毎日朝ごはん



### 給食が始まります

学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にあるみなさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける教材としての役割があります。ぜひご家庭でも、給食の話題に触れてみてください。



今年度も1年間  
よろしく願いいたします

