

給食だより

令和6年1月
佐呂間町学校給食センター
発行者：栄養教諭

新年明けましておめでとうございます。みなさんはどんな冬休みをすごしましたか？いつもとはちがう生活環境で食べすぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまったりした人もいるかもしれません。

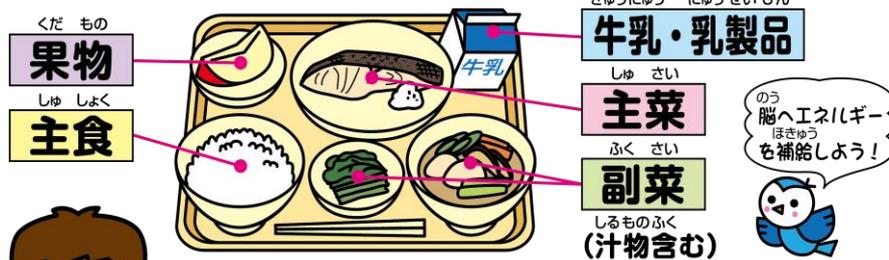
まだまだ寒い日が続きます、お布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早起きと早寝を心がけ、元気に学校に来てくださいね。栄養バランスのとれた給食を作って待っています！みなさんも今年の干支である「たつ(辰)」にちなみ、一人一人が給食の「たつ(達)」人を目指してみませんか？



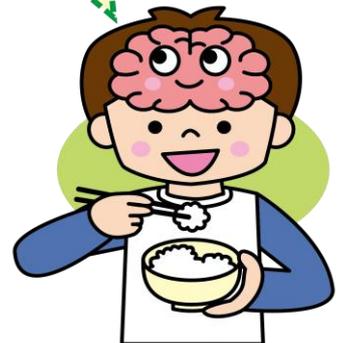
集中力(しゅうちゅうりょく)を高める食事(しょくじ)とは？

べんきょう こうりつ すす はやね はやお あさ た
勉強(べんきょう)を効率(こうりつ)よく進(すす)めるには、早寝(はやね)・早起(はやお)きをし、朝ごはん(あさ)をしっかり食(た)べてから
と 取りかか(と)るの(すす)のがお勧(にち)めです。1日(いち)のうち、脳(のう)が一番(いちばん)活(う)発(はつ)に動(うご)くのは午前中(ごぜんちゅう)なので、
朝ごはん(あさ)で脳(のう)へエネ(ほきゅう)ルギー(き)を補(きゅう)給(じょう)する(たか)ことが、やる気(き)や集中力(しゅうちゅうりょく)を高めることにつな
がります。また、脳(のう)を活(か)性(せい)化(か)するには、よくかむ(のう)ことも重(じゅう)要(よう)です。スープ(す)やゼリー(じ)ー飲(いん)
料(りょう)などで済(す)ませず(しゅしょく)に、主(く)食(あ)と小(こ)食(あ)を組(あ)み合(あ)わせて食(た)べることを心(こころ)がけましよう。

はん つぶ た
ご飯(はん)は粒(つぶ)のまま食(た)べる
ので、ゆっ(しゅう)くり消(しょう)化(か)
吸(きゅう)収(しゅう)され、腹(はら)持(も)ちがよ
く、安(あん)定(てい)して脳(のう)へエネ
ルギー(きょうきょう)を供(きょう)給(じょう)します。



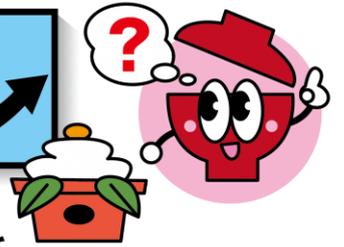
給食(きゅうしょく)の組(く)み合(あ)わせを参(さん)考(こう)にし、よくかんで食(た)べましよう。



うらめん 裏(うら)面(めん)には「お正月(しょうがつ)の食(た)べ物(もの)言(こと)葉(ば)パズル」があります。挑(ちょう)戦(せん)してみてね！

しょうがつ
お正月の
た
食べもの

こと ば
言葉パズル



した え しょうがつ かんけい た え なまえ もじ け
下の絵は、お正月に関する食べものです。絵の名前の文字を消したあと、
のこ こと ば はい なまえ か
残った言葉をならべかえて、〇〇〇〇に入る名前を書きましょう。

け かつ
消し方のルール

- タテは上から下へ ↓
- ヨコは左から右へ →
- ナナメは ↙ ↘ ↗ ↖ どの方向へも



れい
例

お		く	
し	く		に
る		ら	
こ	た	こ	

しょうがつ
ヒント：お正月のあそび

〇 〇 〇 〇

