

LUNCH TIME

2

2026.2.25
栄養教諭 鈴木真美

2月の給食目標

「好き嫌いしないで食べよう」

食べ物は、体の中での働きによって、3つのグループに分けられます。毎日元気で過ごすためには、それぞれの働きをする食べ物を食べる必要があります。

ごはんだけ、パンだけ、お肉だけ、〇〇だけ…にならないようにしましょう。

主食・主菜・副菜・汁物をそろえると、食品数を増やして、いろいろな栄養素をとることができます。

血、肉、骨になる物

肉、魚、卵、大豆・大豆製品、海藻など



熱や力になる物

ごはん、パン、麺類、砂糖、油、いも類など



体の調子を整える物

野菜、果物、きのこ類



朝ごはんを食べましょう

理想は「パーフェクト栄養型の食事」



ワンプレートでも、丼物でも主食・主菜・副菜になるものがそろっていれば大丈夫です！

朝ごはんのポイント

- エネルギー源はありますか？
- たんぱく源はありますか？
- カルシウム源はありますか？
- 水分はありますか？

早寝早起き朝ごはんチェックの結果を見ると、かなり高い割合で朝ごはんを食べています。時間がない、食欲がないなどの理由で軽くすませがちな朝ごはんですが、体を目覚めさせるスイッチになりますので、しっかり食べてほしいと思います。できれば、おかずを組み合わせる食べることが理想です。主食と水分だけの場合は、牛乳やスープなど栄養のある水分にしましょう。

給食委員会で読み聞かせをしました！

給食委員会の活動として、朝の会の時間に3、4年生のクラスで読み聞かせを実施しました。3年生では「朝ごはんを食べよう」、4年生では「体とエネルギー」というお話でした。3、4年生のみなさんは、静かに聞いてくれました。



画像が映らないなどのアクシデントもありましたが、しっかりやりきりました！