

食育・給食だより

田島小学校
令和3年6月 7日

「朝ごはん推進週間」の取り組みが始まりました。

先週お知らせしましたとおり、本日より「朝ごはんを見直そう週間」の取り組みが始まり、朝ごはんを食べたか、どんな物を食べたかを1週間毎日学校で調べています。1・2年生は家庭で記入をお願いいたします。

今年度も食べた内容から、質量ともにしっかり食べている人が多いクラスを、「朝ごはんマスター賞（仮名）」として給食委員会で表彰する予定です。

特に副菜など、せっかく食卓に準備されていても、食べなかったという話をよく耳にします。4つの皿（下記の図参照）をバランスよく組み合わせるように、朝の忙しい時間ではありますが、お声がけをお願いいたします。

また最終日には、朝ごはんの摂取状況（野菜のおかずや汁物を食べたか）と、だれと食べたかなど、県に報告する調査もあります。この機会に、家族で朝ごはん見直し、楽しくおいしく食べてほしいですね。

いつもの食事を4つの枠にあてはめてみよう！バランスはどうか？足りないところのないように食べよう！

野菜[食事の1口目は、野菜ではじめよう!]
果物[1日1回とりましょう]

牛乳・乳製品 [1日1回とりましょう]

副菜
主に体の調子をととのえる。
野菜・きのこ・海藻などのおかず

主菜
主に体をつくるものになる。
肉・魚・卵・大豆製品・乳製品のおかず

主食
主にエネルギーのもとになる。
ごはん、パン、めんなど

副菜(汁物)
主に体の調子をととのえる。
野菜・きのこ・海藻などが多い汁物

野菜もしっかり食べよう!
バランスよく食べよう!

毎月19日は食育の日