



5月 給食たより

さいたま市立つばさ小学校
令和6年度5月号



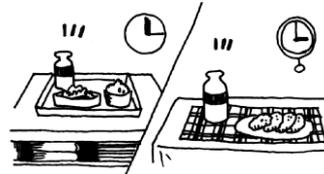
新年度が始まり、1か月が過ぎました。新しい環境に慣れてきた頃ですが、生活のリズムを崩さず、元気に過ごすために、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

健康は毎日の食生活から

①3度の食事は必ず食べましょう。
朝食を食べないで登校すると集中力が不足して勉強に身が入りません。



②毎日、牛乳やヨーグルトを食べよう。
10代のうちにカルシウムを多く骨に貯めてカルシウム貯金をしよう。



③不足しがちな緑黄色野菜を食べましょう。
にんじん・ほうれんそう・こまつな
にら・かぼちゃ・ピーマンなど



④「腹、八分目」
食べ過ぎに注意しましょう。

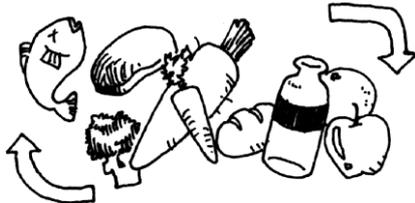


⑤塩分はひかえめに
1日10g以下に



10g/1日

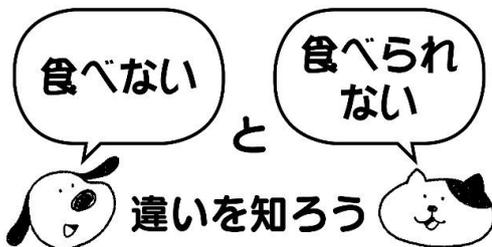
⑥いろいろな食材を
組み合わせましょう。



⑦ゆっくりと時間をかけて食べましょう。
食事は、心を落ち着かせて、ゆっくりと食べましょう。



食物アレルギーの話



食物アレルギーは好ききらいとは違います。「食べない」のではなく、「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体にさまざまな症状が出ます。皮膚がかゆくなったり、じんましんが出たりするほか、命にかかわる危険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人もそのことを知っておいてください。

My-Hashi

自分にぴったりのはしを持とう!

19.5cmのはし

親指と人さし指を直角に結んだ長さ×1.5

手首から中指までの長さ×1.2

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。

