



七尾市立小丸山小学校  
令和8年4月号

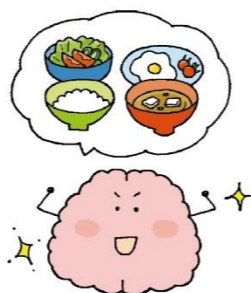
## ご入学 ご進級 おめでとございます

元気いっぱい1年生を迎え、新年度がスタートしました。給食は8日(水)から始まります。※1年生は13日(月)からです。午前中から元気に楽しく学校生活を送るためには、朝食をとることが大切です。毎日必ず朝食をとってから登校しましょう。

### 朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に動かせることができません。

また、朝食におかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。

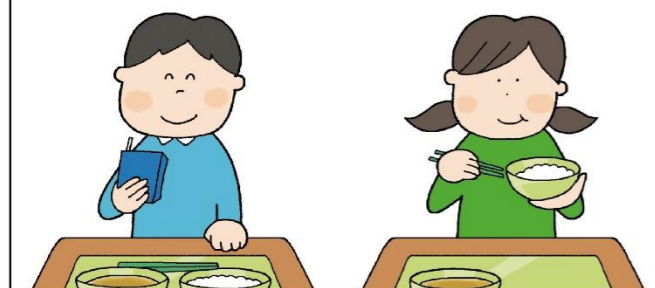


### 朝食と朝の太陽の光で体内時計をリセット！

1日は24時間ですが、わたしたち人間の体内時計は24時間より少し長い周期なので、そのままですと時差ぼけのような状態になってしまいます。このずれは、朝食をとることと朝の太陽の光を浴びることで、リセットできます。

### 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す。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。



### Q. 給食にはどんな栄養素が含まれているの？

A. 学校給食の栄養素量の基準は、文部科学省によって決められています。学校給食は、成長期の子どもに必要なエネルギー、たんぱく質、脂質、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミンA、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、食物繊維などがバランスよくとれるように定められています。



## 4月の給食目標 「給食の準備と後片づけをきちんとしよう」

つめの長さや身だしなみに気をつけよう。清潔なハンカチを毎日用意しよう。



トイレを済ませて、せっけんを使って手をしっかり洗ってから白衣に着替えよう。



マスクは鼻と口をしっかりと覆うようにつけましょう。



髪はぼうしから出しません。長い髪の人にはピンなどでまとめておこう。



白衣を着たら、壁によりかかったり、ふざけたりしてはだめだよ。



盛りつけ方や1人分の量を確認しておきましょう。



汁ものは底をよくかきまぜながら盛りつけて、残しがないようにしよう。



当番同士でおしゃべりをせず、てきぱき盛りつけましょう。

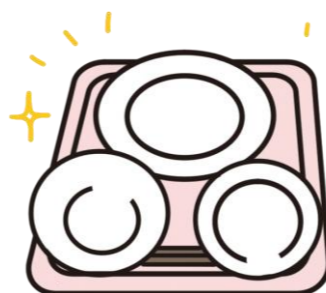


1週間の当番が終わったら、白衣を家で洗濯・アイロンがけし、忘れずに学校に持ってきましょう。



## あとかたづけ後片付けもしっかりお願いします！

後片付けまできちんとこそ、楽しい給食になります。給食の後片付けのポイントです。



食器の中に残りがついていないか確かめる。

食べ残しはきまりにしたがって食缶などに戻す。



食器はきちんと重ね、スプーンやはしは向きをそろえて返す。

机の上や配ぜん台をきれいにする。

