



きゅうしょくだより1月

令和6年1月9日
墨田区立菊川小学校
家庭数配布

あけましておめでとうございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。

さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、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？

手洗い達人 **今年हतつ年！**
給食の“たつ人”
を目指そう

お皿ピカピカ達人

盛り付け達人 **よい姿勢達人** **はし使い達人** **後片付け達人**

集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんて脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。

果物 **牛乳・乳製品**
主食 **主菜**
副菜 (汁物含む)

脳へエネルギーを補給しよう！



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

