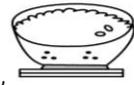


もうすぐ運動発表会！

早ね、早起き、朝ごはん



## 活躍めざして 栄養大作戦!!



「これを食べれば、かけっこで1位になれる！」そんな食べ物があたらうれいすよね。でも、残念ながら、そのような魔法の食べ物はあません。

では、どうしたらよいでしょうか？

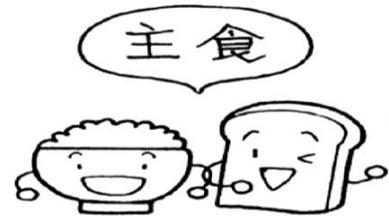
たくさん練習することも重要ですが、それと同じくらい、**しっかり食べて、ゆっくり休む**ということも大切です。

☺ 必ず、朝ごはんを食べてから登校しましょう。

☺ 主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事をしましょう。

☺ 水分はこまめに補給するようにしましょう。

☺ 早ね、早起きをしましょう。



からだ うち  
体を動かすエネルギーと  
なる炭水化物



にく けつえき  
きん肉や血液をつくる  
たんぱく質



ほね  
骨をじょうぶにするカルシウムや、  
からだ ちょうし  
体の調子をととのえ、疲れを  
かいく  
回復させるビタミンやミネラル

## 保護者の皆さまへ



今回は先日給食に登場した「**グリンピースご飯**」の話です。  
みなさんは、グリンピースは好きですか？ご家庭で食べる機会がありますか？私自身の食生活を振り返ってみると、たまたま何かの料理に入っていたから食べるといった感じです。

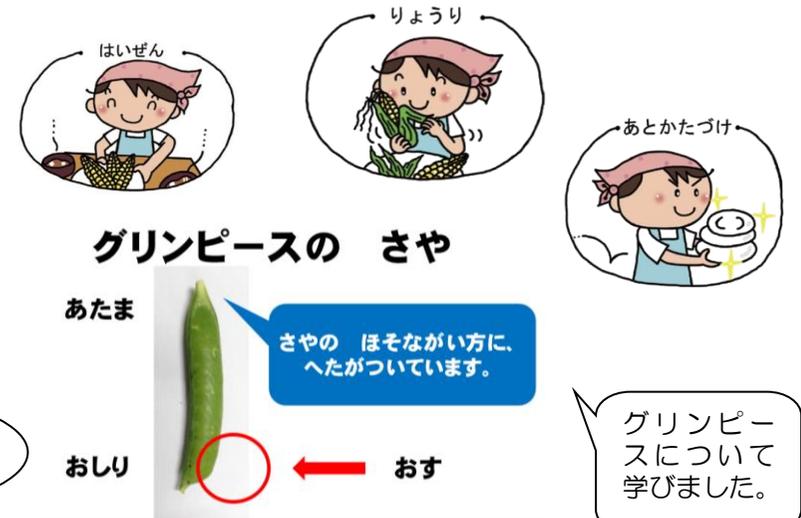
そこで、学校では食育の一環として、さや付きのグリンピースを仕入れ、2年生のみなさんにさやむきを手伝ってもらい、グリンピースご飯にして提供しました。

事前指導として、以下の3種類の食材を見せ、どれがグリンピースかを問うと、②と答える子や思っていたものと違う形をしていて戸惑う子がいました。普段私たちが目にするグリンピースの多くは、さやの中の実の部分のみで、本来の姿を知らずに食べているということがわかります。

実際に体験することで、食に興味を持ち、食に関する知識を深めることができ、また自分が調理に携わることで、それが美味しさが変わり、食べる意欲へとつながります。ぜひ、ご家庭でも積極的にお手伝いをさせてください。これからの人生に役立つこと、間違いなしです。



答えは、①が枝豆、②が  
ぞら豆、③がグリンピース



グリンピースについて  
学びました。