



給食だより



沼田小学校給食だより 令和2年10月2日

新庄市の食育の取り組みの一つとして、「食育・地産地消推進標語コンクール」が行われました。今回は、朝食の大切さをテーマにした標語の募集でした。沼田小学校でもたくさんの人が考えてくれたので、紹介します。

1年生

- ・あさごはん あたまとからだの スイッチオン
- ・ぼぼのやさいで ままのごはん げんきいっぱい ありがとう
- ・あさごはん げんきもりもり えがおさく
- ・いちにちの だいじなスイッチ あさごはん
- ・あさごはん たべてしっかり めをさまそう

2年生

- ・あさごはん たべて一日 フルパワー
- ・もぐもぐもぐ パワーぜんかい あさごはん
- ・あさごはん たべて元気に すごそうよ
- ・たべないと 力がでない あさごはん



3年生

- ・生きるため おいしい朝食 ありがとう
- ・朝ごはん 心と体の めざまし時計
- ・食べたもの 一つ一つが きみを作る
- ・朝ごはん ほくの力の みなもとだ

4年生

- ・朝ごはん 食べる楽しみ 体に元気
- ・朝食を しっかり食べて もやせハートとエネルギー
- ・朝ごはん みそしる飲めば 温まる
- ・食べていこ 体のための 朝ごはん

5年生

- ・一日の 力のみなもと 朝ごはん
- ・朝ごはん 食べて頭が フル回転
- ・朝めざめ たきたてごはん いいかおり
- ・勉強は 朝食あるから がんばれる
- ・朝食は いろんな役割 果たすのだ

朝ごはんの大切さが伝わってくる標語がたくさんあります。大切な朝ごはんをしっかりと食べるためには、早ね早おきしてゆっくりに食べる時間をとることも大切です。

朝ごはんパワーをしっかりともらってがんばろう！



6年生

- ・朝ごはん 今日一日の 応えん団
- ・朝食で 食べる目ひょう 10品目
- ・おはよう SUN パワーの源 朝ごはん
- ・朝食で 今日もテストは 100点だ
- ・朝起きて 元気をもらう 朝ごはん
- ・朝食は 体の最初の エネルギー



朝ごはんの大切さが伝わる標語がたくさんありました。低学年では、朝ごはんは元気が出るイメージ、高学年では、朝ごはんをしっかりと食べると勉強もがんばれるイメージの標語もたくさんありました。大切な朝ごはん、これからもしっかりと食べていきましょう。



朝食で3つのスイッチオン

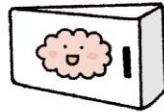


体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ

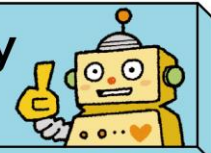


体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

朝ごはんを食べると



Let's study English



朝食は英語で何ていうの？

朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食 (fast) を破る (break) という意味です。朝食をぬくと長時間、食事をとらないことになります。1日の始まりにきちんと朝食をとりましょう。