

# きゅうしょくだより

2020(令和2)年5月

津田南小学校

きゅうこう 休校が続いていますが、あさ ひる ゆう 朝・昼・夕の3食をしっかりと、えいよう 栄養のバランスにも気をつけてげんき 元気  
すに過ごしましょう。

ウイルスによるかんせんしょう 感染症を予防するには、しょくじまえ 食事前のてあらい 手洗いをしっかりと、えいよう 栄養バランスのとれた  
しょくじ 食事をとり、よる 夜は十分にすいみん 睡眠をとって、からだ 体をしっかりと休めることが大切です。かんせんしょう 感染症予防のポイ  
ントとしょくせいかつ 食生活の注意です。

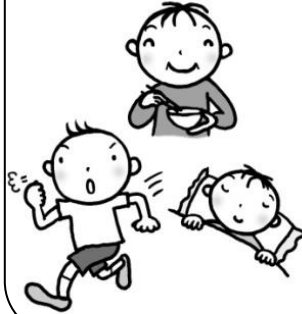
「ただいま」の後、「いただきます」の手洗いをせっけん  
でしっかりとる。



室内の温度と湿度を適度に  
保つ。換気も忘れずに。



栄養・運動・休養の balan  
スを日ごろから心がける。



たんぱく質をしっかりとる。



さかな 魚、にく 肉、たまご 卵、ぎゅうにゅう 牛乳  
にゅうせいひん 乳製品、だいず 大豆、だいずせいひん 大豆製品は、  
ウイルスに負けない体をつ  
作ります。

脂質(油)も上手に活用。



からだ 体を温め、ビタミンAの  
きゅうしゅう 吸収を助ける。ただし、  
とりすぎに注意。

ビタミンの補給も忘れずに。

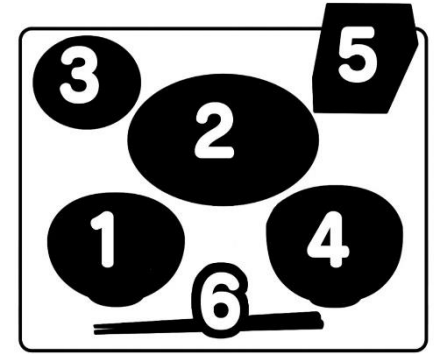


やさい 野菜やくだもの 果物に多いビタミン  
A、Cは体の抵抗力を高めて  
くれます。

## 正しく配ぜん★楽しく食事! ～配ぜんシルエットクイズ～

どこに何を置くのかな!

- 主食(ご飯)
- 汁もの
- おかず
- くだもの・デザート
- 牛乳
- はし



こたえ 1.主食、2.おかず、3.くだもの・デ  
ザート、4.汁もの、5.牛乳、6.はし

## 正しく 運ぼう!



とちゅうで  
ゆかに  
置かない



重いものは  
2人で運ぼう



かべにより  
かかったり  
ふざけたり  
しない



「わーい、きょうのばんごはんは、ぼくの大きいなごはん、とりのからあげと、やさいサラダだ！」



「わたしは、からあげだけでいいわ」

「さくら、食べものには、それぞれちがったはたらきがあるんだ。だから、できるだけいろいろなものを食べたほうが、元気になれるんだよ！」

「げんき、そうなの？」「きょうは、食べものはたらきをいっしょに調べてみようよ。」「口にことば入れて食べ物の名前を完成してね。食べ物に色をぬってね。」

「書いてある食べ物以外で、知っているものはあるかな？どのなかまに入るか、書いてみよう。」「かけたら、好きな食べ物に青で○をつけてみよう！」



ごらん パン うどん  
めん こむぎこ あら  
ち  
やがも さまい  
バター マネー

黄のなかま おもに体を  
うごかすエネルギーのもとになる

ぶにく ぎゅうにく とにく だま  
かな  
かめ のり ぎゅう  
まご

赤のなかま  
おもに体をつくるもとになる

にじん たねぎ キャツ レス  
ーマン うんそう こまつ はさい  
チンゲンイ やし かちゃ  
トト グリーン ブロッリー  
ろんご スパロス すね ち

みどりのなかま おもに体の  
調子を整えるもとになる

クイズ  
下の絵は、なに色のなかまでしょうか？ ○の中に色をぬってね。

①豆腐 ○ ②スパゲティ ○ ③みかん ○

黄・赤・みどりの3  
グループをそろえて  
食べるといいのね。

食品は、栄養素の働きによって黄、赤、みどりの3つのグループに分けられます。黄はおもに体をうごかすエネルギーのもと、赤はおもに体をつくるもと、緑はおもに体の調子を整える働きをします。3つのグループをそろえて食べると健康によい食事になります。給食も3つの働きをもつ食べ物を組み合わせてメニューを作っています。

クイズの答え ①とうふ ②スパゲティ ③みかん