

入学までに食生活を見直そう！

☆ できているものに○をつけよう。

☐ 朝7時までに起きる。



いくつ○がついたかな？

☐ 毎日朝ごはんを食べる

☐ 食事の前は手を洗う



☐ いただきます、ごちそうさまをする

☐ よくかんで食べる



☐ 好き嫌いなく何でもよく食べる

☐ お箸を使って食べられる



☐ 自分のお皿は自分で片づける

大和市イベントキャラクター「ヤマトン」

☐ 毎朝うんちをする



食べたことのない食品はありませんか？
入学までに色々な食品を食べましょう。



☆ 給食にでるおもな食品紹介

エネルギーや力のもとになる食品：

米／パン／麺／もち米／大麦
ビーフン／白玉粉／小麦粉／砂糖
片栗粉／パン粉／春雨／じゃが芋
さつま芋／里芋／バター／ごま油
油／マヨネーズ／ごま 等

からだを作る食品：

豚肉／鶏肉／レバー／鶏卵／うずらの卵／牛乳／脱脂粉乳／生クリーム／チーズ／ハム
ウインナー／ベーコン／あじ／いわし／かつお／カレイ／さけ／さんま／さば／さわら
ししゃも／メヒカリ／たちうお／まぐろ／ほっけ／ホキ／あさり／エビ／イカ／タコ
ホキ／帆立／メルルーサ（タラの仲間）／さつま揚げ／ツナ／ちりめんじゃこ／大豆／小豆
豆腐／油揚げ／生揚げ／みそ／高野豆腐／おからパウダー／のり／ひじき／かつお節 等

からだの調子をととのえる食品：

人参／かぼちゃ／なす／トマト／冬瓜／いんげん／オクラ／絹さや／ほうれん草／小松菜／チンゲンサイ／パセリ
アスパラガス／グリンピース／にら／ブロッコリー／水菜／万能ねぎ／玉ねぎ／セロリー／長ねぎ／ズッキーニ
キャベツ／たけのこ／もやし／とうもろこし／大根／切干大根／枝豆／ごぼう／レタス／きゅうり／しょうが
にんにく／きのこ類（椎茸／しめじ／たもぎ茸／マッシュルーム等）／ぜんまい／さくらんぼ／スイカ／りんご
いちご／ぶどう／かんきつ類（みかん／オレンジ／甘夏等）／梨／メロン／柿／パイナップル缶／桃缶 等

※家で食べたことのない食品を給食で初めて食べて、アレルギー症状を起こす事があります。

元気な1年生になる4つのポイント

1. 早ね 早おき 朝ごはん、朝かお洗い、朝うんち

元気に勉強や運動をするためには、生活リズムをととのえることが大切です。



授業中、トイレに行きたくなくてムズムズしないように、**少し早く起きて朝のいいリズムを身につけましょう**

2. 牛乳を飲む習慣を

成長期に欠かせない**カルシウム**と、**良質のたんぱく質**が豊富に含まれ、**消化吸収が良い**です



給食で出る牛乳（200ml）の他に、ご家庭でもコップ1～2杯飲めると理想的！

味やニオイが気になって嫌がる子もいます
「無理強いせず、一口でも飲めたらたくさんほめる」のくり返しで**自信をつけさせてあげましょう**

※アレルギー等の理由で牛乳が飲めない場合は、学校にご相談ください。

3. 食事の時間にメリハリを

学校では食事の時間が決まっています（準備・片付けを入れて45分。食べる時間は20分程度です）。**「もう少し食べたいけれど時間がない」ということにならないよう、集中して食べる習慣をつけましょう。**

食事前に手を洗ったり、お皿をならべるお手伝いをしたりし、**食事への気持ちの切りかえをしましょう**

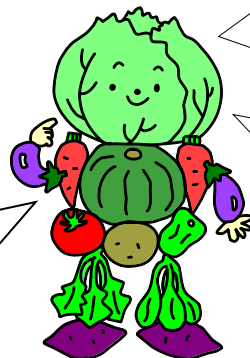
学校では自分でトレーに給食を準備します



4. 野菜や豆・魚料理を積極的に取り入れて

給食では、ごはんにあう野菜・豆・魚料理がよく出ます。よくかんで食べることで誤えんやむし歯予防になるだけでなく、食べ物のおいしさも味わうことができます。

給食では、かみごたえのある食品や小骨がある魚も出ます。**ご家庭でもよくかんで食べる習慣をつけましょう。**



**よくかんで食べる
とおいしいです！**

**鉄分・食物繊維
もたくさん含ま
れています**

大和市学校給食における食物アレルギー対応について

給食や学校生活における食物アレルギーの対応は、申請書類や医師が記入する提出書類が必要な場合があります。アレルギー対応決定までの流れや提出書類等については、

このリーフレットに関するお問い合わせは

大和市教育局 保健給食課 TEL:046-260-5206

ホームページはこちら⇒

