

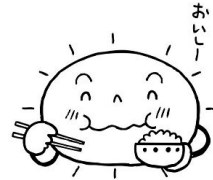
入学までに食生活を見直そう！

☆ できているものに○をつけよう

朝7時まで起きる



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



よく噛んで食べる



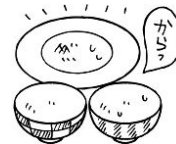
好き嫌いなく何でもよく食べる



お箸を使って食べられる



自分のお皿は自分で片づける



毎朝うんちをする

いくつか
ついたかな？
たくさんの○を
めざして裏面の
「元気な1年生に
なる4つのポイント」
を見てみよう！



食べたことのない食品はないかな？
入学までに色々な食品を食べましょう。

☆ 給食にできるおもな食品紹介

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／じゃが芋
さつまいも／里芋／バター／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
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／グリーンピース／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／椎茸／しめじ／たもぎ茸／マッシュルーム／ぜんまい／さくらんぼ／スイカ／りんご／いちご／ぶどう
みかんやオレンジや甘夏などのかんきつ類／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良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よね

「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**

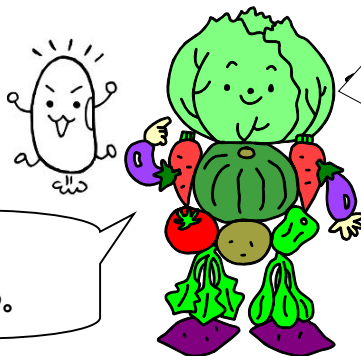
学校では自分でトレーに給食を準備します



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・豆料理がよく出ます。

最初から全部食べられなくても大丈夫です。**苦手でも少しずつ食べられるようにしましょう。**



鉄分・食物繊維もたくさん含まれているよ

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、 ホームページに掲載しておりますので、ご確認ください。

このリーフレットに関するお問い合わせは

大和市教育委員会 保健給食課 TEL:046-260-5206

ホームページはこちら→

