

# 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時まであさ じ おに起きる

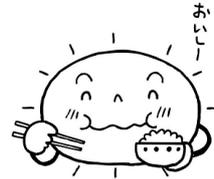


毎日朝ごはんまいにちあさ たを食べる

食事しょくじ まえ て あらの前は手を洗う



いただきます、ごちそういただきますさまをする



よく噛んでか た食べる



好き嫌いなく何す きら なん たでもよく食べる

お箸はし つか たを使って食べられる



自分じぶんのお皿は自分さら じぶん かたで片づける

毎朝まいあさうんちうんちをする



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／もち米／ビーフン  
白玉粉／小麦粉／パン粉／  
里芋／じゃが芋／さつまいも  
片栗粉／砂糖／バター／油  
マヨネーズ／ごま 等

### からだを作る食品：

豚肉／鶏肉／鶏卵／レバー／うずらの卵／牛乳／脱脂粉乳／生クリーム／チーズ  
ウインナー／ハム／ベーコン／鰯／鰯／鰯／加イ／鮭／鯖／秋刀魚／ツナ／鱈  
ししゃも／太刀魚／鮪／ほっけ／ムールサ（タラの仲間）／エビ／イカ／タコ／カ  
帆立／あさり／さつまいも揚げ／ちりめんじゃこ／大豆／小豆／豆腐／みそ  
高野豆腐／おからパウダー／のり／ひじき／かつお節／粉寒天 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／チゲサイ／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／セリ／ズッキーニ／キャベツ／たけのこ  
椎茸／しめじ／たもぎ茸／もやし／長ねぎ／とうもろこし／大根／切干大根／ごぼう／マッシュルーム  
きゅうり／枝豆／レタス／しょうが／にんにく／さくらんぼ／スイカ／みかん／オレンジ／りんご  
いちご／ぶどう／びわ／なし／柿／パイナップル／桃 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ど時間がない」**こんなことにならないように、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て、**食事への気持ちの切りかえをしましょう**

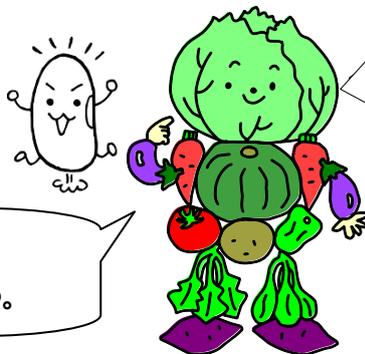
学校では自分でトレーに給食を準備します



## 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の手引き」をホームページで掲載しております。詳しくは⇒

**このリーフレットに関するお問い合わせは**

**大和市教育委員会 保健給食課 TEL046-260-5206**



食物アレルギーの手引き

