



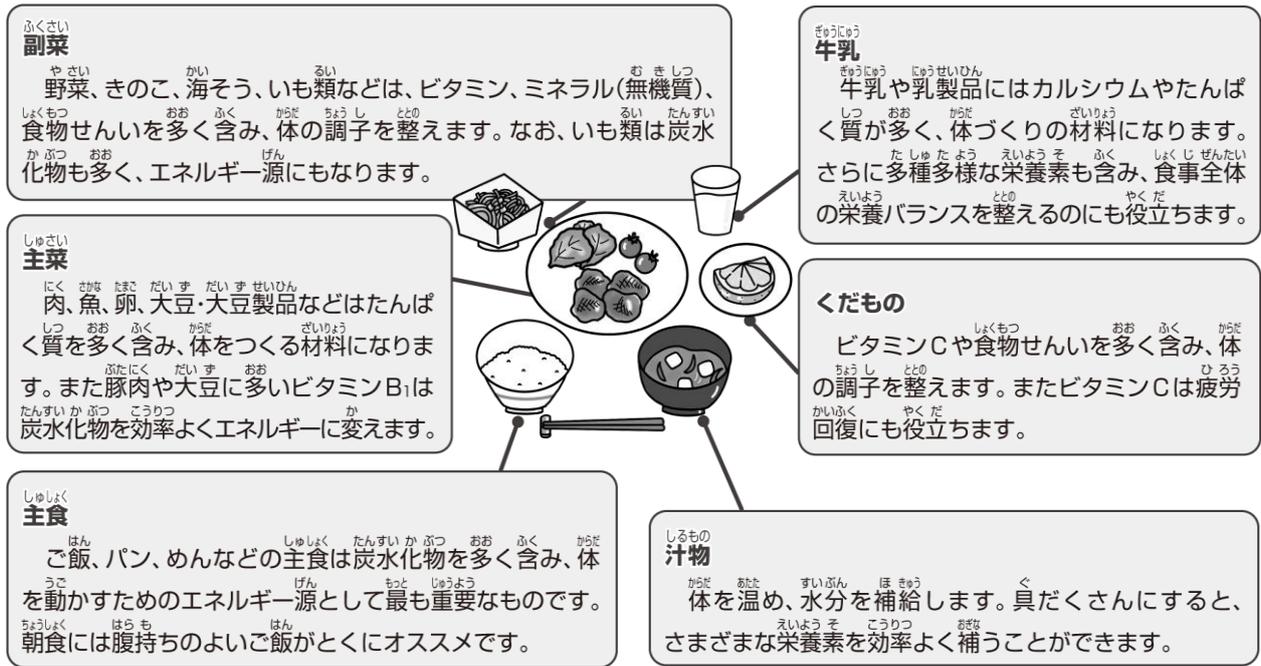
令和7年5月1日
 港区立御成門学園
 御成門小学校
 校長 阿部 俊幸
 栄養士 日吉 恵美

しんがつき きゅうしょく はじ かげつ ねんせい がっこうきゅうしょく な きゅうしょく じかん たの
 新学期の給食が始まって1カ月がたちました。1年生も学校給食に慣れ、給食の時間を楽しみに
 してくれているようです。

せいちょうつき こ あさ げん き にち たいせつ
 さて、成長期にある子どもたちにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切
 な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校
 するようにしましょう。

うんどう えいよう 運動と栄養

うんどうかい れんしゅう かっぱつ うんどう しょうひりょう ぶん えいよう そ
 運動会の練習が始まります。活発に運動するとエネルギーの消費量が増え、いろいろな栄養素が
 ひつよう 必要になります。たくさん食べること（量）バランスよく食べること（内容）の2つを大切にしまし
 ょう。毎日の食事では、以下の6つをそろえると、運動に必要なエネルギーや体に大切な栄養素をか
 たよりなくとりやすくなります。



こんな姿勢で食べていない？



からだを横に向ける



ひじをついて食べる



足を床につけない

