



あじわいだより

給食センターから、こんにちは。



入学・進級おめでとう。
タケノコのようにしなやかにたくましくせいじゅんをねがって。



「あじわう」ということ

こんにちは。このおたよりは、大森小学校の栄養教諭が作成しています。「あじわう」ということを楽しみながら、「食」に触れる小さな楽しみ&学びとなれば幸いです。「食べる」ときだけでなく、毎日の学校生活や周りの人たちとのおしゃべり、自分で何かを考えるとときさえも、人は「あじわう」ということをしています。

「どうしてこうなったのかな？」 「何が気になっているのかな？」 「どんな感じかな？」 「好き？苦手？」……

何気ない日々の食生活を、今よりほんの少し「あじわう」ことで、心と身体の健康を育む第一歩にしましょう。

3つともといたい！
きゅうしよく ちから
給食の力

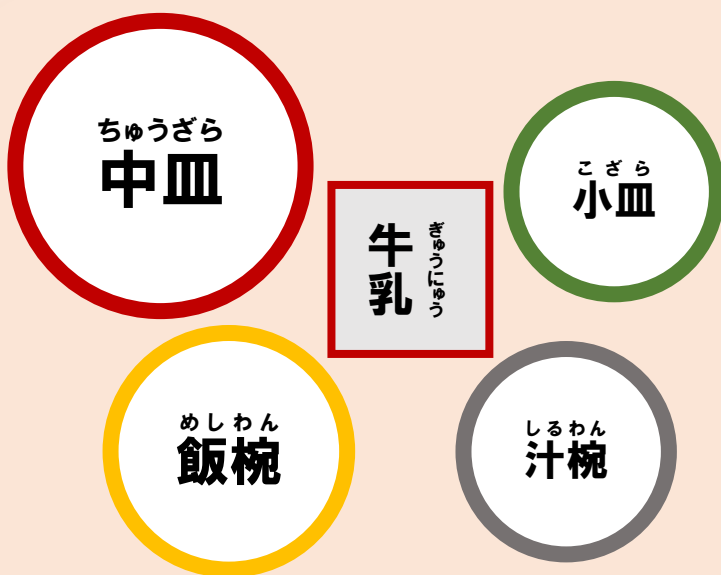
からだの「こまった💧」をたすけるよ

おもにからだのちょうしをととのえる

からだをまもって、
せいちょうさせるよ🌱

おもにからだをつくる ざいりょうになる

エネルギーがないと
うごけない！からだの
「ねつ」もつくるよ🔥



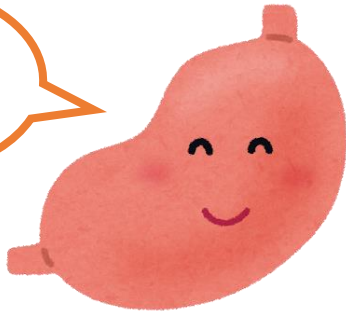
おもにからだのエネルギーになる

あさごはんを たべたとき / たべないとき

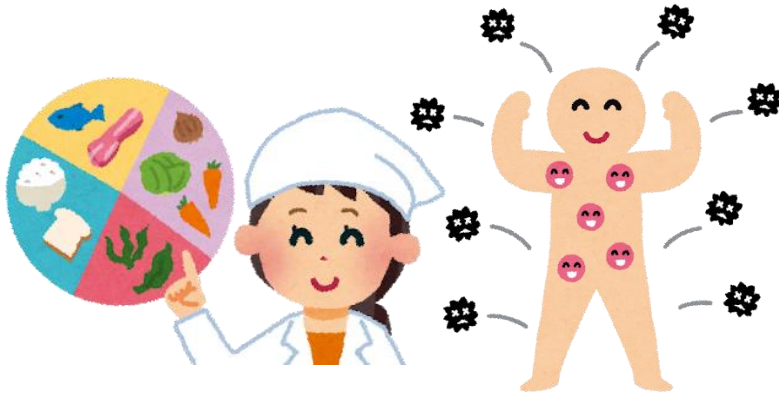


ウンチもよくでて、スイッチオン！
あたまスッキリ！からだがうごく！

100%



あさのハラペコしっかりチャージで
きゅうしょくまでげんき！



けんこうをまもる「えいよう」がとれて
けがやびょうきにまけないからだ！



ねむけ や つかれ を のこしたまま
あたまボンヤリ、からだがおもい…



まえの日からたべていないから、
きゅうしょくまでげんきでない…



「えいよう」ぶそくでたたかえず、
けがやびょうきがなおりにくい…

あさごはんを(せめてひとくちでも!) あたいまえにして、

あしたもあさっても あかるいえがおで あいましょう♪