

# ぱくぱく

令和2年 6月12日 川口市立神根小学校 給食だより



## “よい食べ方を身につけよう”

食器をもって食べる。おはしを正しく使う。よい姿勢で食べる。  
みなさんは、できていますか？

6月15日（月）から全学年一斉に給食が開始されることになりました。また、今月は感染予防のため、配膳の負担を減らした献立「主食・牛乳・主菜（・デザート）」となっております。



## 給食時間におけるコロナウイルス対応

本校のコロナウイルスに対応した、給食運営についてご連絡いたします。

- ① 給食の時間には、給食用のマスクを着用します。※ご家庭でご準備を  
よろしくお願ひします。
- ② 机の上を、布巾で水拭きします。
- ③ 全員、せっけんで手を洗います。
- ④ 当番は、給食室で密にならないよう、1クラスずつ順番に  
入室します。（6月中は、調理員が教室まで食器・食缶等運びます。）
- ⑤ 全員、前を向いて食べます。
- ⑥ 給食中は、立ち歩いたり、おしゃべりをしたりしません。
- ⑦ おかわりはしません。足りない児童には最初に調節をします。
- ⑧ 食べきれない児童については、残してもよいこととします。
- ⑨ 歯磨きは、自分の席について、コップ1杯の水で口をすすぎます。
- ⑩ 歯磨きが終わったあとに、机を布巾でアルコール消毒します。

以上の方策で、感染防止に努めて参ります。毎日、マスク・マスク入れ・かわいた布巾・ランチョンマット・はし・歯ブラシ・コップを持ってきてください。  
ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。



## 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

## 朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

