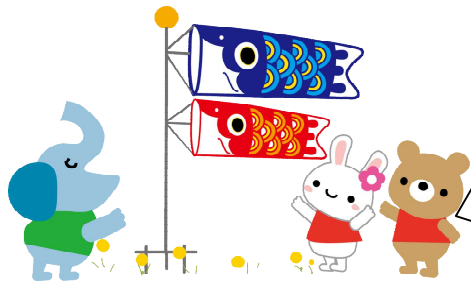


# ☆☆きゅうしょくだより☆☆

平成 26 年 (2014 年) 5 月  
吹田市立  
千里たけみ小学校



1学期 きゅうしょくもくひょう

きょうりょくして あとかたづけを  
きちんとしてみましょう!!

## 早寝・早起き・朝ごはん

あした 楽しい楽しい連休ですね! 連休中や連休明けは、どう  
しても生活のリズムが乱れがちになってしまいます。  
お休みの間でも「早寝・早起き・朝ごはん」で生活のリズムをたもって  
元気に過ごしましょう。

あさ 朝ごはんを食べると  
こんなことが!!

あさ 朝ごはんを食べて  
からだ 体も頭もエンジン全開!!  
いち 1日を元気にスタートできるよ!

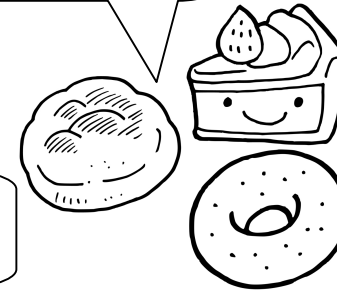


せんり 千里たけみ小学校のみんなに「朝ごはんを食べてきた?」と聞いて  
みるとだいたいの人が「食べてきたよ!」と答えてくれます。けれど  
も、ちょっとまって! こんな朝ごはんになっていませんか・・・?!

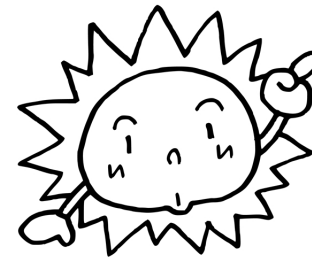


パンやごはんだけ

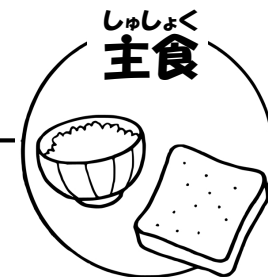
おかしだけ



えいようほじょしょくひん  
栄養補助食品(栄養ゼリー  
—のようなものなど)だけ



これではせっかく食べても残念ながらうまくエ  
ンジンがかかってくれません。では、どんな朝ご  
はんを食べればいいのでしょうか。



しゅしょく  
主食

えいようさんしょく  
おもに栄養三色  
“黄色”のたべもの  
エネルギーのもと  
になってくれる  
あたま  
頭のスイッチ!



しゅさい  
主菜

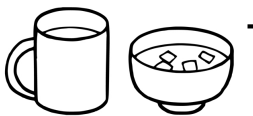
えいようさんしょく  
おもに栄養三色  
“赤色”のたべもの  
たいおん  
体温を上げてくれ  
る  
からだ  
体のスイッチ!



ふくさい  
副菜

えいようさんしょく  
おもに栄養三色  
“緑色”のたべもの  
うんちを出しやすく  
してくれる  
おなかのスイッチ!

の 飲み物・しるもの  
もの



ね  
寝ている間に  
うしな  
失ってしまっ  
た水分を補給  
すいぶん  
したり、食事を  
しやすくして  
くれます。

この4つがそろった朝ごはんを食べられるといいですね☆

# バースデーパーティー

千里<sup>せんり</sup>たけみ<sup>しょうがっこう</sup>小学校<sup>たんじょうび</sup>では、誕生日<sup>きも</sup>のみんなにおい<sup>まいつき</sup>わいの気持<sup>ねんせい</sup>ちをこめて、毎月<sup>じぶん</sup>、ランチルーム<sup>おな</sup>でバースデーパーティー<sup>たんじょうびづき</sup>をひらいています。1~6年生<sup>ひと</sup>まで、自分<sup>つき</sup>と同じ誕生日<sup>たんじょうび</sup>月<sup>ひと</sup>の人があつまるよ！それぞれの月<sup>たの</sup>にお誕生日<sup>ひと</sup>の人には招待状<sup>しょうたいじょう</sup>をわたすので、ぜひ、いっしょに楽しみながらおい<sup>たの</sup>わいしましょうね。

## 4月 バースデーパーティーの ようす



### 保護者の皆様へ

千里たけみ小学校では食育の一環として、バースデーパーティーに取り組んでいます。他の学年と一緒に食事することにより、児童相互の交流をはかること、また、ランチルームという清潔な環境で楽しい雰囲気<sup>せんせい</sup>で食事<sup>せんせい</sup>をすることで、仲間と食事することの喜びを感じ、食べることへの意欲<sup>いぶん</sup>を高めることなどをねらいとしています。さらに、食育の観点から、お祝いの気持ちを食事<sup>かあ</sup>であらわす食文化<sup>お母さん</sup>を知らせるという意味で、お楽しみデザートとして寒天ゼリーをつけた<sup>自分</sup>たいと考えています。教育活動の一環として行うため、材料費（一人 30 円程度）は教材費より徴収<sup>そだ</sup>させていただきます。ご理解<sup>ひとたち</sup>とご協力<sup>せわ</sup>のほどよろしくお願い致します。

がつう  
4月<sup>が</sup>生まれ<sup>つ</sup>さんの  
バースデーパーティーを  
がつ につい  
4月30日（水）にしました。



4月30日（水）  
～本日のメニュー～

- アップルパン
- 牛乳
- ビーフンスープ
- さけのビーンズ揚げ
- スペシャルデザート



ランチョンマットにコースター、箸置き・・・いつもとはちがったオシャレなランチタイムです。いろいろな先生方がお祝い<sup>い</sup>にかけつけてくれましたね☆  
自分を産んでくれたお母さん、育ててくれた人達、お世話になったたくさんの人達への感謝の気持ちを忘れずに！