



戸田市立戸田第二小学校

しんねん ど はじ はや つき す
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
がつ ねん なか ひかくてきす し き きゆう
5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に
き おん あ からだ あつ な
気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないた
め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ
も出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整
え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



あさ た しゅうかん ひと なに いっぴん くち い はじ
朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

のう
まずは、脳のエネルギー
ギ一源となる糖質を
多く含むものを！



しょくよく ひと しる
食欲がない人は、みそ汁
やスープ、牛乳などがお
すすめです。水分と一緒
にビタミンやミネラルを
とることができます。



た しゅうかん すこ しなかず ふ い しき
食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



先月の食育活動の一コマ 1年生「はじめての学校給食」

4月15日（火）から1年生も給食がスタートしました。初日には、それぞれのクラスで給食の時間の約束や給食当番についての学習を行いました。戸二小で初めて食べた給食は「牛乳、まるパン、コロッケ、コールスローサラダ、コーンチャウダー」でした。

周りの友達と『おいしいね。』と給食の感想を伝えあったり、パンにコロッケやサラダを挟んで食べたり、工夫をして食べている様子が見られました。