

5月給食だより

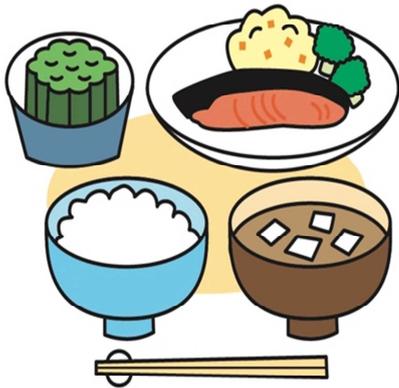
- ☆ 食材の都合等により、献立や材料の一部を変更することがあります。
- ☆ 『はし』は毎日、清潔なものを持ってきましょう。
- ☆ 給食の前には、手洗いも忘れずに。

しんねんとど ほじ はや つき す わかし
 新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。昔から
 「五月病」という言葉があるように、新しい環境への疲れが出てくる
 じき とく あ あ たいちよう くざ じき
 時期です。特に、ゴールデンウィーク明けは体調を崩しやすい時期でも
 あります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心が
 が がつこう ひ やす ひ はやね はやお こころ
 け、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
 こう
 校するようにしましょう。



げん き 元気のもと

あさ た 日に 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!



わたし のう からだ ねむ あいだ うご つづ あきお とき
 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエ

ネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に

下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に

活動するための準備が整います。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、

ぎゅうにゅうくだもの なに いっぴん くち い はじ
 牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか？

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
 げん どうしつ
 ギー源となる糖質を
 おお ふく
 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
 ぎゅうにゅう
 すすめです。水分と一緒
 すいぶん いっしょ
 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

