



給食だより



給食目標「朝食の大切さを知ろう」



1日元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べましょう。夜寝ている間に体温は下がりますが、朝ごはんを食べることで上がっていき、体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。朝ごはんを食べていないと集中力に差が出てきます。朝ごはんは大切ですね。

..... 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。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働き始めて、朝の排便を促します。

無理なく続ける朝食

一汁一菜



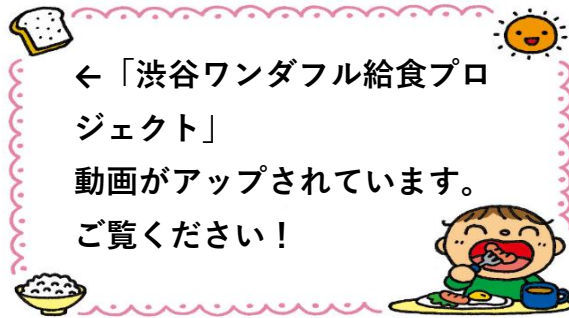
一汁一菜とは、主食のごはんに汁物が一品、菜（おかず）が一品の献立のことです。朝食で品数を多くすることは大変なのでまずは一汁一菜を参考にしてみませんか？品数が少ない分、汁物に野菜をたくさん入れて無理なく栄養バランスのよい朝食を続けましょう。

旬の食べ物

旬とは、自然の中で育てた野菜や果物・魚がとれ、栄養満点でおいしく食べられる時季のことです。食べ物によって旬は違います。「今の旬は何か？」と、お家で会話しても楽しいですね。

5月の旬の食材

- ・春キャベツ・新ジャガイモ
- ・アスパラ・そらまめ
- ・たけのこ・新玉ねぎ
- ・しらす・かつお
- ・メロン・いちご
- ・あまなつ




5月31日（水）

- ・ほうれん草のバターライス・コーンサラダ
- ・鶏肉のトマトクリーム煮・牛乳


※今年度のワンダフル給食は月に1回実施予定です。



5月26日（金）運動会前特別メニュー



赤勝て！白勝て！カツカレー
・さっぱりサラダ・ジョア



運動会で力を出すために大切なこと



生活習慣



体調を整えるために、規則正しい生活を心がけましょう。朝ごはんをしっかり食べることで運動会で最大限の力を発揮することができます。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早寝早起きの習慣を身につけさせましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いをなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるよう心がけましょう。