



給食だより

5月号

新年度が始まり1ヶ月がたとうとしています。新しい学年やクラスには、なれましたか？

学校生活を楽しく元気に過ごすためにも、毎日しっかり朝ごはんを食べることが大切です。

朝ごはんを食べると、どんないいことがあるのかな？

朝ごはんは、元気の源！

朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさず食べましょう。

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ほきゅうされ、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ていた体温を上昇させます。また、朝ごはんをよくかんで食べることで、脳に刺激がつたわり、脳のはたらきが活発になるほか、胃に食べものが送りこまれて、腸が動き、朝の排便を促します。

体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



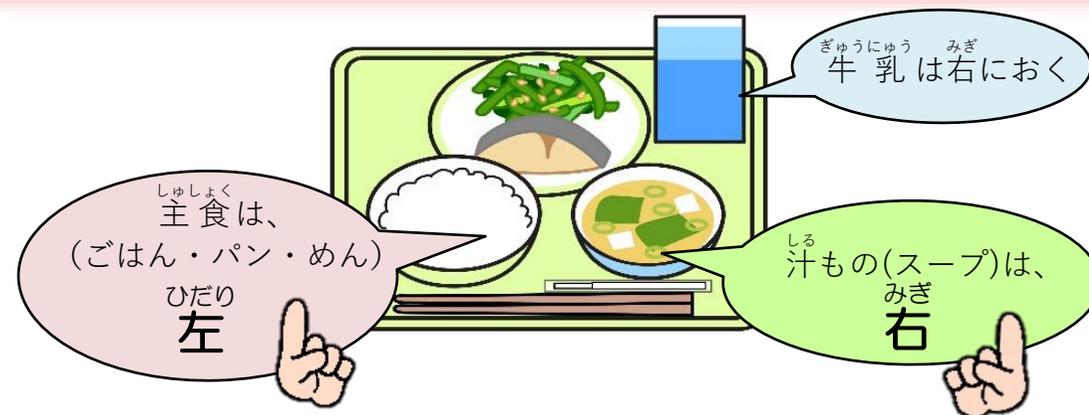
脳の動きを
活発にする



排便を促す



食器を正しく並べることは、見た目が美しいだけでなく、汁物をこぼしにくく、食べやすいという利点があります。基本をしっかりと覚えましょう！

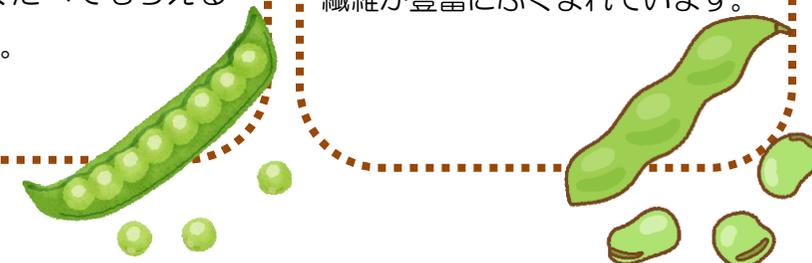


5月のこんだて紹介

グリーンピースは、今が旬の食べ物です。さやからだしたグリーンピースは、豆に甘みがあり、とってもおいしいです。

この時期ならではのメニューなのでおいしくたべてもらえるとうれしいです。

独特の香りや風味があるそら豆。鮮度が落ちやすいので、さやからだしたらすぐに調理をします。ビタミンB群やC、鉄、食物繊維が豊富にふくまれています。



※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。
※給食準備中、全員にマスクの着用をお願いしておりますのでご準備ください。