



# 5月給食だより

しんねんど はじ まる はや げつ  
新年度が始まって早くも1か月がたとうとしています。

あたらし かんきょう な いっぽう おおがたれんきゅう あ つか  
新しい環境にも慣れてきた一方で、大型連休明けは疲れ

がで たいちよう くす しき がつこう ひ  
が出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日だ

けではなく、休みの日にも早寝・早起き・朝ごはんを心が

け、生活のリズムを見直してみましよう。



## 生活リズムを整えるためのポイント

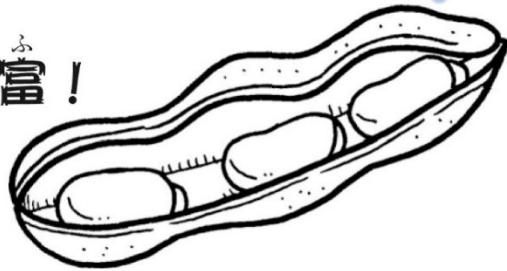
<p>お 起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>ちょうしょく 朝食をよくかんで食べる</p> <p>ちょうしょくご 朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましよう。</p>	<p>ひるま そと からだ 昼間は外で体を動かす</p>	<p>しょくじ き 食事は決まった時間に食べる</p>	<p>はや 早めに布団に入る</p> <p>ね まえ 寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましよう。</p>
----------------------	--	------------------------------	-----------------------------	--

ねんせい がつ か きゅうしょく で  
1年生が5月8日の給食に出る

まめ  
そら豆のさやむきをします

てつ ほう ふ  
ビタミン&鉄が豊富!

# そら豆



どくとく かお ふう み まめ せんど お  
独特の香りや風味があるそら豆。鮮度が落ちやすいので、さやから取り出したらすぐに調理をします。ビタミンB群やC、鉄、食物繊維が豊富に含まれています。塩ゆでにしてそのまま食べるほか、炒め物や揚げ物、スープにしてもおいしく食べられます。

## 「牛乳」は

### カルシウムがたっぷり!

どうして給食では毎日「牛乳」が出るのでしょうか？  
それは栄養のバランスをとるためです。特に不足しがちなカルシウムは、成長期のみなさんの骨を丈夫にするために大切な栄養素です。このカルシウムをたっぷり含んでいるのが「牛乳」です。1日に必要なカルシウムをとるためには、給食の「牛乳」をしっかり飲むことが大切です。苦手な人もなるべく飲んでもらえたら、うれしいです。

