



5月給食だより



しんねんと はじ はや げつ あたら かんきょう な いっぽう
新年度が始まって早くも1か月がたとうとしています。新しい環境にも慣れてきた一方

おおがたれんきゅう あ つか で たいちょう くす じき がっこう ひ
で、大型連休明けは疲れ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

やす ひ はやね はやお あさ こころ せいかつ みなお
なく、休みの日にも早寝・早起き・朝ごはんを心かけ、生活のリズムを見直してみましょう。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

<p>き しゅうちゅうりよく やる気や集中力 たか が高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>うん どう のうりよく 運動能力 アップ</p>	<p>べん び 便秘を よ ぼう 予防する</p>	<p>せいかつ 生活リズムが ととの 整う</p>
--	-------------------------------	--	---	---

朝ごはんをステップアップ!



あさ
食べる習慣がない人
まずは、主食を食べることを目指
しましょう。

しゅしよく た ひと
主食を食べている人
しゅさい ふくさい くだもの きゅうにゅう にゅうせいひん
主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品
から食べやすいものを1品プラス
しましょう。

しゅしよく びんた ひと
主食+1品食べている人
さらに1品追加しましょう。主食・
しゅさい ふくさい
主菜・副菜をそろえると、栄養バ
ランスが整いやすくなります!



ねんせい がつ か きゅうしよく 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

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
ちようり 調理をします。ビタミンB群やC、鉄、食
もつせんい ほうふ ふく しお
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。