

5月 給食だより



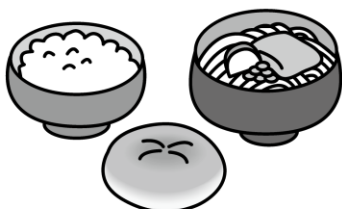
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、特に熱中症には注意が必要です。

新しい環境への疲れも出てくる頃ですので、睡眠をしっかりとって、体調を整えて、朝ごはんをしっかりと食べてから登校するようにしましょう。



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。

まずは、脳のエネルギーとなる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

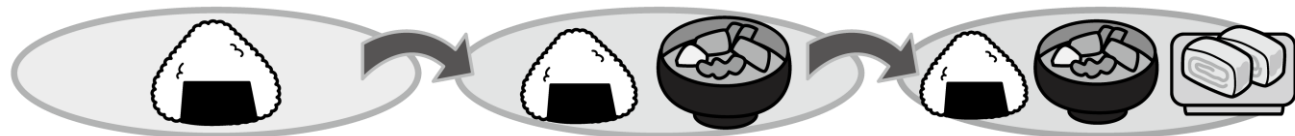


食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇

グリンピースの
さやむきを体験



5月8日(金)の1時間目に1年生がグリンピースのさやむき体験をする予定です。

この日は、1年生がさやむきをしたグリンピースを使って“ピースごはん”のメニューです。

1年生のみなさん、よろしくお願いします！！

〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇

～図書コラボ 給食について～ 「たけのこ なんのこ？」 しぜんにタッチ！シリーズ

5月15日(金)の「新たけのこのみそ汁」のメニューから「たけのこ なんのこ？」の本の紹介です。春の食べ物として使われる「たけのこ」が、どんなふうに育つか、その様子が書かれた本です。

この本は図書室にあります。ぜひ、読んでみてください。

