

5月 給食だより

宇部市立原小学校

しんねんと はじ はや つき
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、熱中症には特に注意
が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころ
ですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ご
はんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



あさ た しゅうかん ひと なに いっぱい くち い はじ
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、脳のエネルギー源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。



た しゅうかん すこ しなかつ ふ いしき
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



予定献立表、給食だよりは、原小学校 HP で、カラーで
ご覧いただけます。

原小学校 HP

