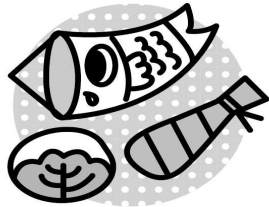




5月給食だより



1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもあります



ので、食事と睡眠をしっかりとり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。

食事



睡眠

5月病を

運動

吹き飛ばそう!



1日を元気にスタート!! 「早寝・早起き・朝ごはん」

朝ごはんを食べずに登校して、おなかがすいて勉強や運動に集中できずにボーッとしてしまったり、イライラしたりしたことはありませんか? 朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。



早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

こんな人はいませんか?



食べる時間がありません。

あやすみ

20~30分早く起きるようにしましょう。そのためには前日の夜に早く寝ることが大切です。



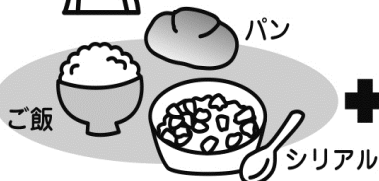
おなかがすいていなくて、食べられません。

前日の夜遅くに、何が食べていませんか? 夕飯は、なるべく寝る2時間前までに済ませ、夜食はひがえましょう。



朝ごはんが用意されていません。

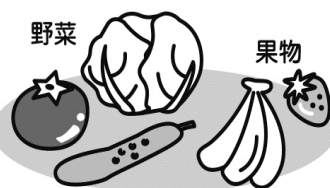
台所や冷蔵庫にあるものから、3つのグループを考えてバランス良く食べるようにしましょう。



おもにエネルギーのもとになる食品



おもに体をつくるもとになる食品



おもに体の調子を整えるもとになる食品