



5月給食だより



新学期が始まって1か月が過ぎました。1年生も小学校の給食に慣れ、給食時間を待ち遠しく感じてくれています。暖かくなって過ごしやすくなる時季ですが、長い連休もあり、4月からの新しい環境での疲れが出やすくなります。家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるよう心がけましょう。また、朝ごはんは1日の原動力です。早起きして時間の余裕を作り、エネルギーの源となる主食のご飯やパンに主菜と副菜をそろえ、よくかんで食べてから登校しましょう。

ちから あさ 5つの力、朝ごはん! まいにちげんき 毎日元気!

脳がはたらく!
脳にエネルギーをチャージします。

肥満も防ぐ!?
朝食を抜く子に太りすぎがよく見られるそうです。

体をウェイクアップ!
朝ごはんでは体全体が自覚め、温まります。

おなかが動きだす!
おなかがはたらきはじめ、すっきり排便できます。

生活習慣病を予防!
朝食は規則正しい生活リズムをつくり、健康を守ります。



朝食レシピ紹介

*朝ごはんにぴったりの卵料理に挑戦してみましょう。シラスも入っているのでカルシウムもとれて栄養バッチリ

卵	3個
ねぎ	少々
しらす	小さじ2
塩	少々
砂糖	小さじ1.5
油	適量

作り方

- ① ねぎは小口切りにする。
- ② 卵をボールにわってねぎ、しらすを入れて混ぜ、塩、砂糖で調味する。
- ③ 卵焼き器（なければフライパン）に油を入れ、少しずつまきながら焼く。



みどりのまめがおいしいよ!

