

5月 給食だよ！



新学期が始まって1か月がたちました。1年生も学校給食に慣れ、給食時間を楽しみにしてくれているようです。

さて、成長期にある子どもたちにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校するようにしましょう。

あさ 朝ごはんをしっかりと食べると…

すのう
さえわたる頭脳！



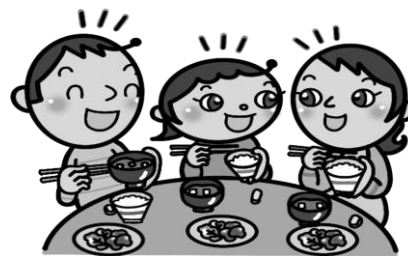
のう はたら 脳を働かせるエネルギー源となり、
べんきよう しゅうちゅう 勉強によく集中できます。

からだ げんき
体に元気をチャージ！



げんき からだ うご 元気に体を動かします。集中力も
たか よぼう 高まり、けがの予防につながります。

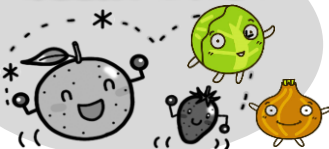
こころ
心もウオームアップ！



せいかつ ととの しよくたく かこ 生活リズムが整い、食卓を囲んで
いちにち あか 1日を明るくスタートできます。

あさ 朝ごはんに野菜やくだものをプラスしよう！

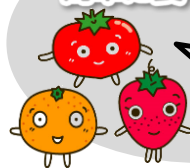
フレッシュな
えいようそ 栄養素がとれる！



ちよう げんき
腸を元気にして
くれる！



とても手軽で
かんたん た 簡単に食べられる！



ぼくたち
ほうちようも
いらないよ！

5月12日（月）より元気いっぱい週間が始まります。朝ごはんに野菜やくだものを意識して食べてみましょう。

昨年度の「学校給食週間」にクラスで子どもたちが考えた「たべもの かるた」を紹介します。

たべもの かるた 旧3年1組



すいぶん ぼうきゅう

運動会の練習が始まります。

運動する前、運動中、運動した後など意識してこまめに水分補給をしましょう。

