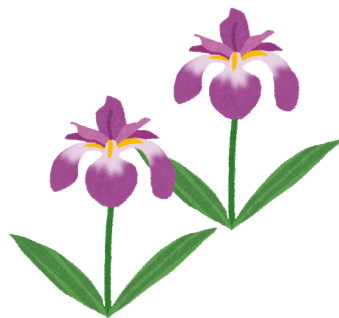




給食だより 5月号



ひのしりつひのだいさんしょうがっこう
日野市立日野第三小学校

新緑が美しい爽やかな季節になりました。新学期が始まり一か月が過ぎましたが、児童の皆さんは、新しい友達や教室に慣れてきたでしょうか？

4月末からゴールデンウィークが始まります。しかし、この時期は「五月病」という言葉があるように、生活環境や季節の変化による疲れや不調が出てきやすい時期でもあります。学校が休みでも、「五月病」にならないようにするため、早寝・早起きや一日3回の食事サイクルを習慣付け、生活リズムを整えることが大切です。

そして、一日のエネルギーの源である「朝ごはん」もしっかり食べることが重要です。

朝ごはんを食べるとイイことがあります

朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上昇し、脳や体にエネルギーが補充されるため、一日を元気で活動的に過ごすための準備が整います。

朝ごはん、スイッチオン！！

◆頭のスイッチをオン！

やる気や集中力を高め、学習能力を向上させます。

◆体のスイッチをオン！

元気に活動ができるようになり、体力や運動能力を向上させます。

◆お腹のスイッチをオン！

胃や腸などの内臓が活発に動き出すため、排便がスムーズに行われ、体調が整います。



朝ごはんを食べましょう

パンと飲み物だけの朝ごはんでは、たんぱく質やビタミン、ミネラル類が不足してしまいます。

肉、魚、たまごなどのたんぱく質、野菜や果物などのビタミン、ミネラルも一緒に摂りましょう。

◇ご飯が主食であれば…納豆や焼き魚とお浸し、海藻や野菜、豆腐が入った臭だくさんの味噌汁などを加えると、栄養バランスがよくなります。

◇パンが主食であれば…目玉焼きにサラダ、ウィンナーや野菜がたっぷり入ったスープに旬の果物を加えると栄養バランスが整います。



こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

決められた時間で楽しい給食にしよう

