中学生版

給食だより 5月号

平成２７年５月１日
宝立小中学校
作成者：浜野　友子

新学期が始まって１ヵ月がたちました。今の時期は急に暑くなることもあり、からだがついていけなかったり、新学期の緊張がほぐれて、なんとなくだるくなったりしがちです。疲れをためないためにも、なるべく早く寝て、食事もしっかりとりましょう。

５月の給食目標
１日３食きちんと食べよう！！

朝ごはん、しっかり食べていますか？

みなさんは毎日、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは１日を元気に活動するための大事な食事です。どんな効果があるのかみてみましょう！！

朝ごはんが大切なのはなぜ？

朝ごはんを食べると、寝ている間に下がった体温が上がって体が元気に動きだすよ！
また腸が刺激され、排便が促進されるよ！
脳にもエネルギーが補給されて、記憶力・集中力がアップするよ！！

脳の栄養のタイムリミットは12時間！！

脳のエネルギー源はブドウ糖のみ！！（炭水化物が変化してブドウ糖になるよ！）寝ている間にも脳は働いているので、朝には脳がエネルギー不足の状態だよ！朝ごはんで脳も元気に働かせよう！！

ちょっと気になる こんな朝ごはん食べてない？

主食＋主菜＋副菜＋汁物（飲み物）がそろった食事をしよう！！

＜食事例＞

朝は、おうちの人も忙しい…と思っていたら！自分で果物を食べる、前の日にゆで卵をつくっておく、などして考えて食べられるといいですね♪

お知らせ

総会でお知らせしたとおり、今年度より給食費が変わります！！

中学校　１食 280 円
小学校　１食 260 円

となります。
月々、中学校 5000 円、小学校 4700 円集金し、３月に調整します。

５月１日(金)	４月分
６月１日(月)	５月分
７月１日(水)	６月分
８月３日(月)	７月分
９月１日(火)	９月分
10 月１日(木)	10 月分
11 月２日(月)	11 月分
12 月１日(火)	12 月分
１月４日(月)	１月分
２月１日(月)	２月分
３月１日(火)	３月分(調整額)

よろしくお願い致します。

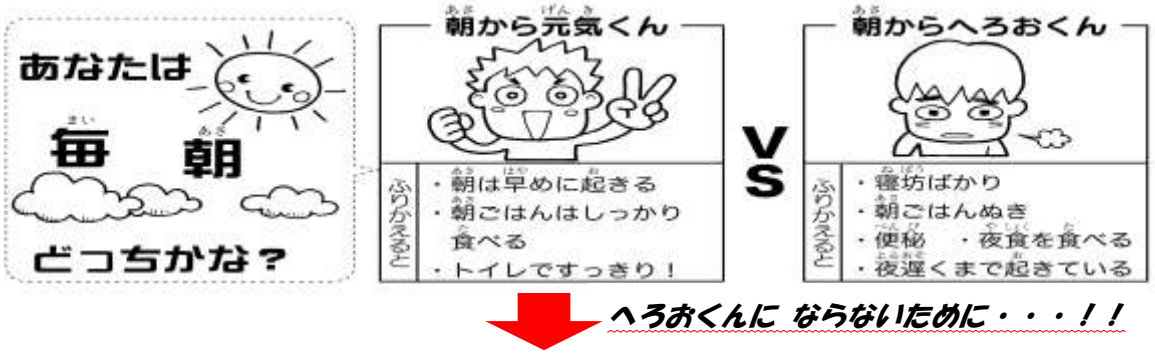
小学生版

きゅうしょくだより 5月号

平成２７年５月１日
宝立小中学校
作成者：浜野　友子

新学期が始まって１ヵ月がたちました。今の時期は急に暑くなることもあり、からだがついていけなかったり、新学期の緊張がほぐれて、なんとなくだるくなったりしがちです。疲れをためないためにも、なるべく早く寝て、食事もしっかりとりましょう。

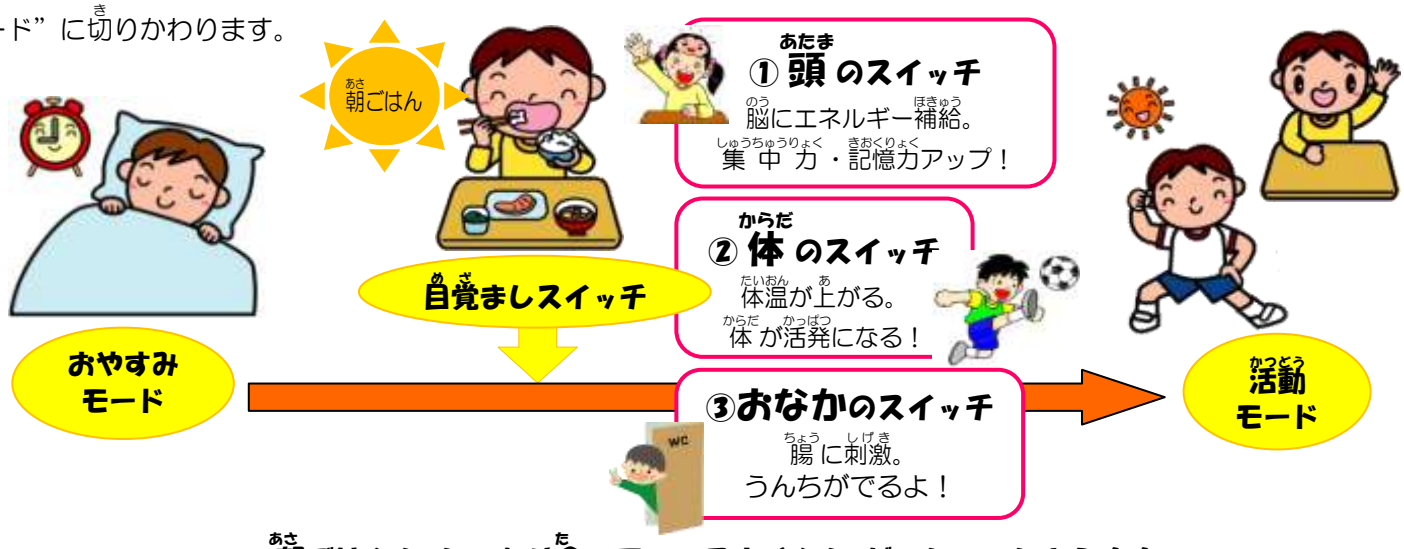
5月の給食目標
1日3食きちんと食べよう！！



へろおくんに ならないために・・・！！

朝ごはんで目覚ましスイッチＯＮ！

夕ごはんから朝ごはんまでは長い時間がたっていて、エネルギー不足の状態です。ですから、朝ごはんをしっかり食べないと、体も脳も目覚めません。朝ごはんを食べることで３つのスイッチが入り、“おやすみモード”から“活動モード”に切りかわります。



朝ごはんを しっかり食べて、へろおくんを だっしゅつしよう！！

お知らせ

総会でお知らせしたとおり、今年度より給食費が変わります！！

小学校　１食 260 円
中学校　１食 280 円

となります。
月々、小学校 4700 円、中学校 5000 円集金し、3 月に調整します。
右に口座引き去り日程を記載しました。
ご確認、ご協力のほどよろしくお願い致します。

5 月 1 日(金)	4 月分
6 月 1 日(月)	5 月分
7 月 1 日(水)	6 月分
8 月 3 日(月)	7 月分
9 月 1 日(火)	9 月分
10 月 1 日(木)	10 月分
11 月 2 日(月)	11 月分
12 月 1 日(火)	12 月分
1 月 4 日(月)	1 月分
2 月 1 日(月)	2 月分
3 月 1 日(火)	3 月分(調整額)