



5月給食だより



輪島市学校給食河井共同調理場

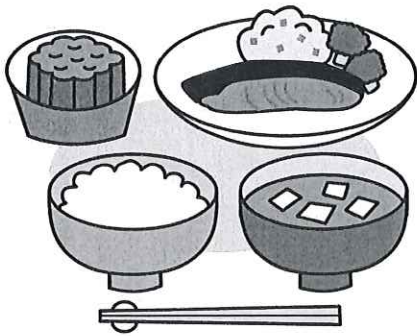
令和3年5月7日

文責 河井小

5月に入り、新しい学年にも少し慣れてきた頃ではないでしょうか。1年生も給食の時間を、楽しみにしてくれているようです。季節の移り変わるこの時期は、疲れが出やすくなります。体の疲れをためないように、早寝、早起きをしてしっかりご飯を食べるようにしましょう。

元気のもと

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!



皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？ 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。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がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか？

朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!



頭(脳)の

スイッチ



やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。

体の

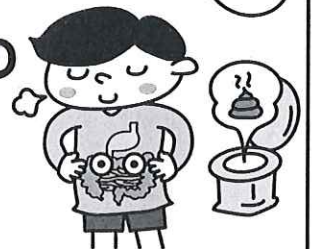
スイッチ



元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。

おなかの

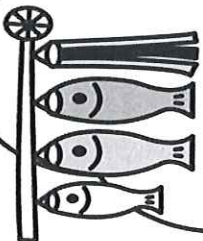
スイッチ



胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。

~春の“旬”を味わおう!~

自然な状態で育った食べ物が最も多くとれ、最もおいしく、栄養がたっぷりになる時期を「旬(しゅん)」といいます。25日の五月汁には、ふき、筍、ハタハタのから揚げも5月に食べられる旬の味です。



・5月6日(木)は遠足予備日のため給食はありません。弁当を持参してください。