



給食だより

平成31年4月26日

正院小学校

No.2

しんねんど はじ げつ 1ヶ月がたとうとしています。あら かんきょう にも、すこ ずつ 慣れてきたことと思います。しかし、つか 疲れもたまってきている時期でもあります。今年のゴールデンウィークは10連休！生活リズムも乱れやすいので、き 気をつけましょう。げんき がっこうせいかつ を送るためにも、はやねはやお 早寝早起きをして、きちん と ちょうしょく 朝食 をとり、せいかつ 生活リズムをととのえましょう。

☀️ しっかり食べよう朝ごはん ☀️



あさ お 朝起きたばかりののう からだ は、エネルギーがき 切れた じょうたい 状態です。そのため、あさ 朝ごはんを食べて、しっかりとエネルギー げん 源をほきゅう 補給することがたいせつ 大切です。また、あさ 朝ごはんを食べると、おいをかいだり、かんだり、あじ 味わったりすることでのう しげき をうけます。さらに、いちよう うご 胃腸が動き始め、たいおん あ がって、からだぜんたい 体全体がめざ 目覚めていきます。

あさ 朝ごはん食べてるってホントかな？

さいきん 最近、お菓子やゼリー、ドリンクなどを朝ごはんのかわりにしている人が増えているといわれています。それらは「おやつ」や「食事」にた 足して食べるものなので、しよくじ 食事のかわりにすると、えいよう 栄養がかたよってしまうことがあります。しよくじ 主食、しゅさい 主菜、ふくさい 副菜、しるもの 汁物のそろった、バランスのよいあさ 朝ごはんをめざ 目指すといいですね。



がつ 5月5日はたんご 端午の節句



たんご 端午の節句にはかしわもちを食べるしゅうかん 習慣があります。かしわもちはえどじたい 江戸時代の頃からひろ 広がったといわれています。かしわの葉は、しんめ 新芽が