



5月給食たより



2021. 5月 輪島中学校

若葉が目にもまぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

朝ごはんをステップアップ!

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



朝ごはん作りを簡単に! おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

主食 はんご飯、バターロール、シリアル、うどん	主菜 ウインナー、ちりめんじゃこ、豆腐、ハム、ちくわ	副菜 コーン缶、トマト、きゅうり、乾燥わかめ、キャベツ、レタス	果物 みかん、いちご、バナナ
牛乳・乳製品 チーズ、ぎゅうにゅう牛乳、ヨーグルト			

5月に健康委員会でアンケート調査を予定しています

- *どんな朝ごはんを食べていますか? *給食を残さず食べていますか?
- *食後のみがきをしていますか? *ハンカチを持っていますか? など

