

給食だより

津市立南が丘小学校
きゅうしょくだより5月号

新年度が始まり1ヶ月がたちました。みなさんは、毎日きちんと朝ごはんを食べていますか？元気に1日を送るためには朝ごはんが大切です。朝ごはんを食べることで、生活リズムもととのいます。しっかり食べて、元気な毎日を送りましょう。

脳のエネ
ルギー
になる

体が目
覚める

体温が
上がる

排便を
促す

血
流
が
よ
く
な
る

朝食を食べて元気にすごそう！

朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーも補給され、集中力が高まります。

また、よくかんで食べることで脳や消化器官も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るためにも、朝ごはんは欠かせません。

朝ごはんをおいしく食べるためには…

早起きをする

時間を決める

夜食は食べない

早く起きると時間に余裕ができ、おなかもすきます。

同じ時間に食べると、次第に習慣になります。

夜遅くに食べると、朝に食欲がわかきません。

朝ごはん何を食べていますか？

何も食べていない人

30分早く起きて、バナナ、おにぎり、トーストなど、少しでも食べてみましょう。

主食のみの人

みそ汁やサラダ、ヨーグルトなど一品食べるものを増やしてみましょう。

主食と主菜の人

野菜のおかずを足して、栄養バランスのとれた朝ごはんを目指しましょう。

食べ物クイズ

実えんどう（グリーンピース）の旬（たくさんとれておいしい時期）はいつでしょうか？

① 春
② 秋
③ 冬

給食楽しいよ！【1年生】

楽しい給食の時間です。カレーライスやたけのこごはん、シチュー、鰯の甘露煮など、いろいろなメニューを経験しています。

グラタン
おいしいね！

26日から自分たちで準備を始めました。

じょうずにできたよ！！

クイズの答え ① 春

実えんどう（グリーンピース）は、えんどうの若い実です。ビタミンB群や炭水化物、たんぱく質が含まれています。缶詰や冷凍食品などで1年中出回っていますが、旬は今の時期です。給食では、5月16日に実えんどうとひじきのごはんに使っています。調理員さんがさやをむいてくれた新鮮な実えんどう（グリーンピース）は香りも甘みも格別です。春の味覚を楽しみましょう。