

もいもい

しょくいく
～食育だより～

かつごう かいどうしょうがっこう
5月号 海道小学校 2024

うち かた よ
お家の方と読んでください。

まいつき にち
毎月19日は
しょくいく ひ
食育の日!!

にゅうがくしき しぎょうしき やくいつかげつ た な きゅうしょくとうばん ねんせい
入学式・始業式から約1ヶ月が経ちました。慣れない給食当番をがんばる1年生、そして
がくねん にがて た もの ちょうせん すがた み つか で じき きそく
どの学年でも苦手な食べ物に挑戦している姿が見られます。疲れが出やすい時期です。規則
ただ しょくせいかつ ころが けんこうかんり ねが
正しい食生活を心掛け、健康管理をお願いします。

あさ た 朝ごはんをしっかり食べよう!

あさ めざ のう はたら かっぱつ
朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にしてくれます。

お きの た からだ き じょうたい
起きたばかりの脳や体は、エネルギーが切れた状態です。

そのため、あさ た たいせつ
朝ごはんを食べることが大切になります。

あさ はん た にちげんき す
しっかり朝ご飯を食べて、1日元気に過ごしましょう。



しゅしよく 主食

- ・ごはん
- ・パン
- ・めん



しゅさい 主菜

- ・たまご
- ・お魚
- ・お肉



ふくさい 副菜

- ・野菜
- ・くだもの



しるもの 汁物

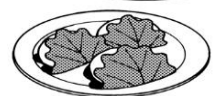
- ・味噌汁
- ・牛乳



がつふつか もく ひ こんだて
5月2日(木)は、こどもの日献立です!

<端午の節句の食べ物について知ろう>

がついつか たんご せっき おとこ の こ せいちょう いわ ひ たけのこ おお せいちょう
5月5日は、端午の節句で男の子の成長を祝う日です。筍は、大きくまっすぐ成長
するように、さわらは、出世魚で飛躍するように、柏もちの柏の葉は、新芽が出るま
でふる は お しそん だいだいつづ しそんはんえい ねが
で古い葉が落ちないことから、子孫が代々続くようにと、子孫繁栄するようにという願い
を込めて食べられるようになりました。



ねん せい きゅう しょく よう す
1年生の給食の様子

がつ 15 日に げつ ねんせい しょうがっこう きゅうしょく はじ
4月15日（月）から1年生の小学校での給食が始まりました。



まえむ きゅうしょく
前向き給食で、カレーライスを食べました。

