



風薫る5月、緑がみずみずしく、さわやかな季節を迎えました。新学期が始まって1か月がたち、給食をきちんと食べ、昼休みには、元気に外で遊んでいる姿が見られます。1年生も4月16日(月)から給食が始まりました。好きなものはモリモリ食べ、苦手なものに挑戦し少しずつでも食べようとしています。



自分の持っている力を発揮するために



☺ 早寝早起き・1日3食しっかり食べて、元気いっぱい！

毎日の食事がみなさんの力の源になります。特に朝ごはんは、1日のスタートに必要なパワーを生み出します。早寝・早起き・朝ごはんを習慣化して自分の持っている力を100%発揮出来るようにしましょう。

健康な体づくりのために食べたい3色の食材グループ

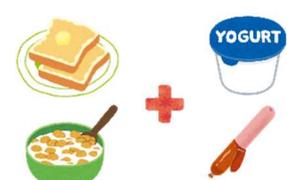


勉強や運動を行うには体が健康な状態でなくてはなりません。健康な体づくりにつながる食事では、食品のバランスがとても大切になります。3色の食材グループに当てはまる食材を組み合わせた食事をしましょう

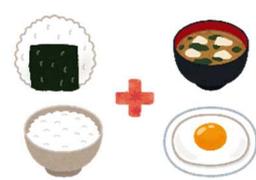
☑特に朝食を食べることは重要です！

私たちの脳は炭水化物(糖質)をエネルギー源として使っています。朝起きた時に頭が「ボーッ」としていることはありませんか？これは寝ている間にもエネルギーが使われて足りなくなってしまったためです。朝食を食べることで脳にエネルギー源が届き、学校での勉強に集中できます！朝食は一日を元気に過ごすための大事なスイッチです。朝食をしっかり食べて毎朝きちんととスイッチを入れる習慣を身に付けましょう。

プラス一品でパワーUP！



タンパク質を加えるとさらに栄養バランスがよくなります。体温が上がりやすくなり体を動かす準備が整います。




4月19日入学・進級お祝い献立
お赤飯やお祝いゼリーが提供されました。
1年生も給食当番や牛乳パックのリサイクルなども頑張っています。



