



給食だより 5月号



新年度スタートからひと月たち、5月に突入しました。5月といえば、ゴールデンウィークを持ちどおしく感じていた人も多いのではないのでしょうか？学校がお休みで生活リズムが崩れがちな時こそ、「早寝」「早起き」「朝ごはん」を意識していきましょう！

「早寝」「早起き」「朝ごはん」
合言葉は…

早起き	早寝	朝ごはん
		
朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとみましょう。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

5月5日は「端午の節句」!

「こどもの日」としても知られる端午の節句は五節句のうちの1つです。この日には、かぶとやこいのぼりを飾ったり、ちまきや柏もちを食べたりする風習があります。これらの風習には「こども達が強く健康であるように」、「生命力の強い鯉のように逆境に負けずに立派に成長し、出世できるように」といった願いがこめられています。

給食では5月1日に「端午の節句」献立を実施！端午の節句ともなじみ深い「ちまき」が登場します！お楽しみに♪



～昨年の給食室の様子～
調理員さんが1つ1つ包んでくださいます。→→→

朝ごはん、食べていますか？

—ステップアップ方式で朝ごはんの習慣を身に着けよう！



さらなるステップアップを目指す人は、

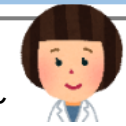
「赤」「黄」「緑」の食べ物をそろえることを意識してみよう！

STEP 3に「野菜」や「果物」を足すと、赤黄緑の食べ物がそろえよう！



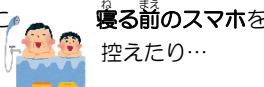
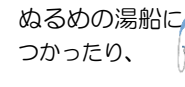
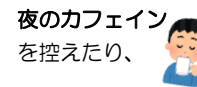
給食室からこんにちは！

～今年度の学校生活には慣れてきましたか？～



進級・入学からひと月、今年度の学校生活には慣れてきましたか？1年生の中には、「やっと慣れてきた！」という人もいるかもしれませんがね。5月は気温がぐっと上がる日も増え、体力を消耗しやすくなります。睡眠や食事を上手にとり、体力をたくわえながら過ごしましょう^^

睡眠の質を高めることを意識してみませんか？



できることは沢山！