

# 食育だより 5月



練馬区立豊玉第二中学校

さわやかな季節がやってきました。今年は9連休と長い休みになりますが、新学期の疲れをとるには良い時期です。しっかり疲れをとって5月7日には元気に登校しましょう。休み中でも部活動などのある人もいますが、予定のない人も生活のリズムが崩れないように生活しましょう。

4月から給食の残菜が少なくとてもうれしいです。1年生は人数が多いので配膳など大変ですが、みんなで協力してがんばっています。運動会の練習も始まります。しっかり食べて元気に過ごしましょう。

※9日から、豊玉第二小学校・豊玉東小学校の5・6年生の登校が始まります。登校日は各小学校と豊玉第二中学校は給食の献立を同じにしています。ご承知おきください。

## 朝ごはんをしっかり食べよう

1日を元気ですごすために、エネルギー源となる朝ごはんをしっかり食べることが大切です。

朝ごはんを抜くと…



朝ごはんをおいしく食べるには、十分な睡眠と、起床から朝ごはんまでに、30分ぐらいの間隔を置きましょう。

