

＊給食だより＊

校長 井上 春好
栄養士 櫻井 由美



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

今年新学期が始まって、1か月が過ぎました。新たな生活にも少しずつ慣れてきた頃と思います。さて、皆さんは毎朝きちんと朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。必ず食べる習慣をつけましょう。

健康づくりのための上手な食べ方



○朝ごはんしっかり

「朝ごはん」をきちんと食べる事は、一日を健康に過ごすための条件です。仕事や勉強の能率も良くなります。「朝ごはん」は一日のエネルギー源です。そして、健康の基盤です。しっかり食べましょう。

○腹八分目を心がけましょう

一度にまとめて食べる習慣のある人は、そうでない人に比べて太りやすく、さらに胃腸に負担をかけるので胃腸病の原因にもなります。食事は、腹八分目にとどめることが健康の条件です。

○からだのリズムに合わせて

人のからだは、朝日が昇ると活動し、夕日が沈むと休養するようにつくられています。(＝日周リズム)
朝・昼・夕と規則正しい食事をとることは、健康づくりだけではなく、日周リズム(体内時計)との関わりからもとても大切なことです。

📅今月の献立から📅

- ・ 7日(火) 「抹茶ムース」…八十八夜は、立春の88日目にあたる、5月2日頃から茶摘みが始まり、新茶の季節がやってきます。抹茶を使ったムースを作ります。
 - ・ 10日(金) 「たけのこごはん」…旬の新たけのこを使って、たけのこごはんを炊きます。
 - ・ 11日(金) 「新じゃがいものそぼろあん」…新じゃがいもを使った煮物です。新じゃがいものしっとりとした食感を楽しんでください。
 - ・ 15日(水) 「めばるの煮付け」…春の訪れを知らせるといわれる、めばるを煮付けにします。
 - ・ 21日(火) 「鰹の竜田揚げ」…かつおの美味しい季節です。食べやすいように、生姜醤油に漬けて揚げます。
 - ・ 24日(金) 「スナップえんどうのごまあえ」…さやまで食べられる、えんどうまめです。甘くておいしいです。
 - ・ 31日(金) 「勝カレーライス」…運動会応援メニューです。練習の成果を発揮して、がんばってください。応援しています！！
- ・ 今月の果物は、美生柑・小玉すいかの予定です。



学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。今年度の初回5月分の引き落としとなります。前日までに口座へご入金をお願いします。

今月の引き落とし日は**5月10日(金)**です。