

新緑の若葉が目まぶしく感じられる季節になりました。新年度が始まり1か月が過ぎましたが、新しい環境には慣れてきましたか。朝ごはんを食べることは、生活のリズムを整えるためにとても大切です。元気に1日を始めるために、朝ごはんを食べるよう習慣づけましょう。

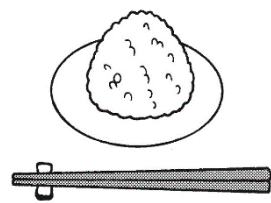
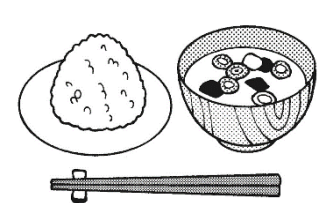
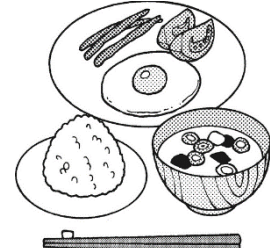
1日は朝ごはんから始まる



朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

快適な1日の始まりに、朝ごはんは欠かすことができません。毎日、朝ごはんを食べてから登校するよう心がけましょう。

朝ごはんステップアップ 1・2・3

| | | |
|--|---|---|
| <p>1. ホップ (主食のみ)</p>  <p>いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ご飯(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。</p> | <p>2. ステップ (主食+1品)</p>  <p>主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席の味噌汁などがおすすめです。</p> | <p>3. ジャンプ (バランスを考える)</p>  <p>主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を具沢山にすることで、栄養のバランスがよりよくなります。</p> |
|--|---|---|

～今月の給食に登場する旬の食材～

| | |
|---|--|
| <p>8日(月) グリンピース</p>  <p>食物繊維が豊富で野菜類の中でもトップクラスです。</p> | <p>15日(月)他 甘夏みかん</p>  <p>甘酸っぱさのもと、クエン酸には、疲労回復効果があります。</p> |
|---|--|

◆お知らせ◆

5月22日(月)は 調理校の若葉小学校が振替休業日です。

全学年、弁当の持参をお願いいたします。

