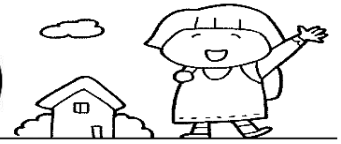




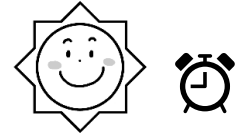
食育だより



5月の給食目標・・・^{からだ}じょうぶな体をつくろう！

新学期が始まって1ヵ月がたちました。気持ちのよい季節ですが、新しい環境で疲れが出やすいときです。元気に楽しく過ごすためには、生活リズムを整えること

朝ごはんを食べよう



みなさんは、朝ごはんをしっかりと食べていますか？朝ごはんは、その日一日の活動のエネルギー源となります。朝起きられなかったり、食欲がなかったりして朝食を抜いてしまうと、より体がだるくなったり、集中力が続かずいらいらしたりすることがあります。朝ごはんを食べることの大切さを知りましょう。

朝食を食べると、どんなよいことがある？

【脳のエネルギーになる】



【体のエネルギーになる】



【体温をあげる】



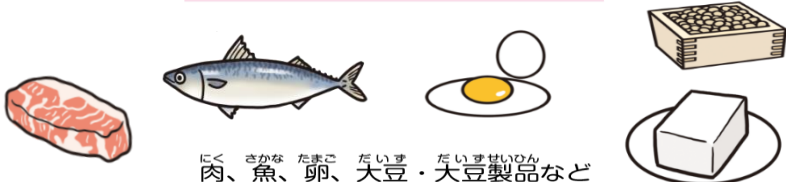
【腸のはたらきをよくする】



～おもに体をつくるたべものは？～
「たんぱく質」や「カルシウム」を多くふくむ食品です

しっかり体を動かせるように、毎日の食事できちんと栄養をとりましょう。

たんぱく質を多くふくむ食品



肉、魚、卵、大豆、大豆製品など

おもに、血や筋肉などをつくるよ。



カルシウムを多くふくむ食品



牛乳・乳製品、小魚、海そうなど

おもに、骨や歯をつくるよ。



