

5月給食たより



新年度が始まってから1ヵ月が過ぎようとしています。新しい環境にも少しずつ慣れてきたこの時期は疲れが出てきやすくなります。体調を整え、元気に過ごすにはどんなことを心がけるとよいのか家族で考えてみましょう！

毎日朝ごはん

ちゃんと？
食べてる？

朝ごはんは、元気に1日をはじめるための大切な食事。なのに、食べていない、ときどきなら食べる…そんな子もいるみたい。健康な毎日には、「早ね・早起き・朝ごはん」が大切！ さあ、今日もしっかり食べようね。

これが朝ごはんパワー！

ねていた体と
頭を起こして
元気にスイッチオン！



頭に栄養をチャージ
午前中の
集中力がアップ！



1日の生活の
リズムをつくる！



1日3食
食べることで
栄養のバランスがよくなる！



【JミルクHP「給食だより」活用素材より】

あさごはんステップOneTwoThree

主食・主菜・副菜のどれか1品から始めて、「主食+主菜」「主食+副菜」など組み合わせを増やしていこう！ また自分で準備できるおかず（ヨーグルト、インスタントスープ、チーズ、納豆、パン など）を常備しよう！



STEP 1



ヨーグルト・りんご

STEP 2



おにぎり・具たくさん味噌汁

STEP 3



ごはん・納豆・具たくさん味噌汁・ほうれん草のお浸し

献立表は各学校のホームページから確認できます！

毎月の予定献立表・食物アレルギー詳細献立表・給食だよりは各学校のホームページからも確認することができます。右のQRコードからホームページへ移動できます！

♡ 毎日の給食写真も掲載しています ♡



【今月の県産食材】

牛乳 ぶた肉 とり肉 もずく アーサ しめじ えのき
じゃがいも とうがん こまつな ピーマン キャベツ
にら へちま きゅうり バジル

いろいろな組み合わせを線でむすんでみましょう！

もしも、朝ごはんの用意ができていないときは、食べずに学校へ行くより、台所にある何かを食べて行きたいものです。そのようなときは自分で「3つのグループ」を考えて食べるようにしましょう。



菓子パン 黄の食べ物



食パン 黄



おにぎり 黄



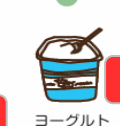
黄
赤
緑
スープ類
(わかめ・たまご・コーンなど)



牛乳・チーズ 赤



納豆 赤



ヨーグルト 赤



くだもの
(バナナ・みかんなど) 緑



野菜
(ミニトマトなど) 緑



野菜ジュース 緑

赤・黄・緑をそろえてバランスのとれたMY朝ごはんを考えよう♪

※赤の食べ物・黄の食べ物・緑の食べ物とは栄養のはたらきによる仲間分けのこと

- ①【菓子パン・食パン・おにぎり】の中からよく朝ごはんとして食べるものを1つ選ぼう。
- ②さらに下の食品から2つ以上選んで、赤・黄・緑がそろった朝ごはんを考えよう。