

給食だより

5 がつ

かやほししょうがっこうきょうしゅくきょうどうちゅうりじょう
查橋小学校給食共同調理場

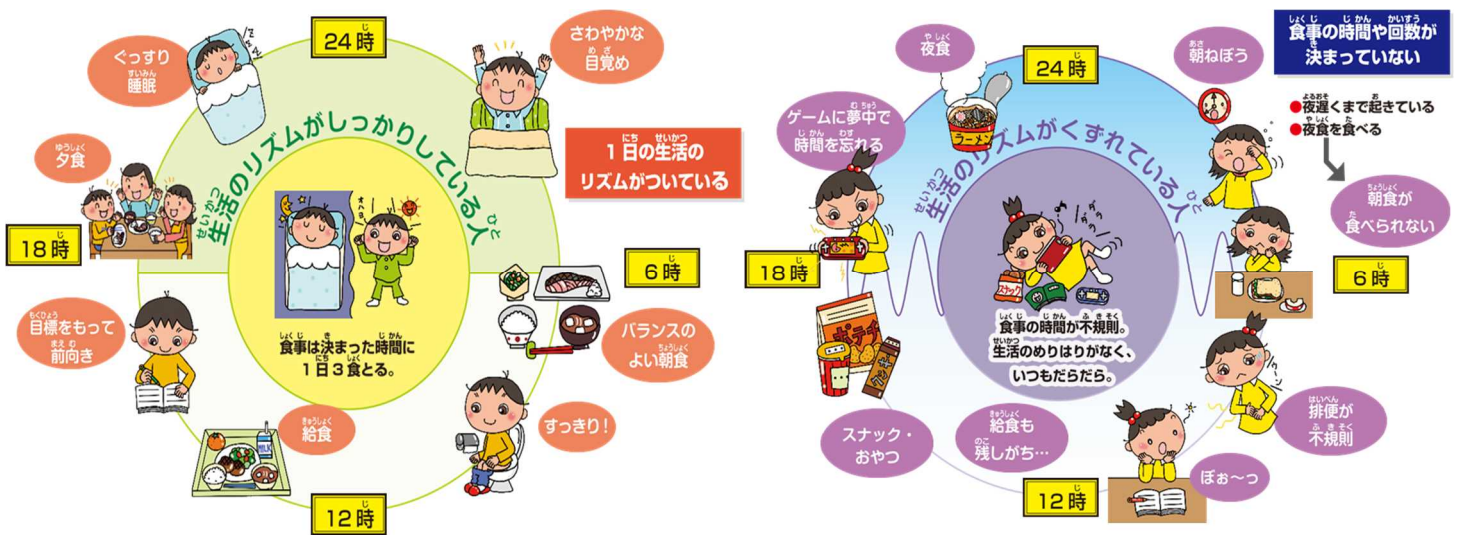
発行責任者 大石 成美
 発行者 高木 貴子

新学期が始まり1か月がたちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃でしょう。元気に1日を過ごすためには、朝ごはんが大切です。朝ごはんを食べることで生活リズムもとのいますので、しっかり食べて元気に登校しましょう。



健康づくりは生活リズムと食事から

私たちの体は、1日の中で一定のリズムに従って活動をしています。お腹がすくのも眠くなるのも、このリズムのひとつです。生活リズムが崩れると、健康に異常が出やすくなります。『早寝・早起き・しっかり朝ごはん』で体のリズムを整えましょう。



5つのか、朝ごはん! 毎日元気!

脳がはたらく!
 脳にエネルギーをチャージします。



体をウェイクアップ!
 朝ごはんて体全体が目覚め、温まります。

おなか動きだす!

おなかのはたらきははじめ、すっきり排便できます。

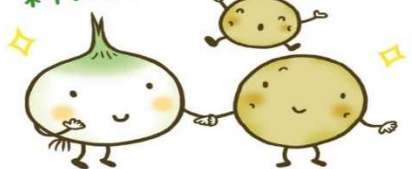
生活習慣病を予防!

朝食は規則正しい生活リズムをつくり、健康を守ります。

肥満も防ぐ!?
 朝食を抜く子に太りすぎがよく見られるそうです。



新鮮たまねぎ 新鮮じゃがいも



たまねぎは通常収穫後に1か月くらい乾燥させてから出荷しますが、新たまねぎは品種が違い、掘ってすぐに出荷するものでやわらかくて甘みがあります。新じゃがいもも掘りたてをすぐに出荷します。どちらも水分を豊富に含んでいてみずみずしいのが特徴です。