



新緑のとても美しい季節になりました。木の芽がすくすくのびるように、子どもたちも大きくなっています。心も体も健やかに育つように、食生活を見直しましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

<p>炭水化物</p> <p>多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</p>	<p>脂質</p> <p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p>	<p>たんぱく質</p> <p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など</p>	<p>無機質</p> <p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	<p>ビタミン</p> <p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p>
<p>エネルギーになる</p>	<p>体をつくる</p>	<p>体の調子をととのえる</p>		

献立変更のお知らせ

5/20 ミニぶどうパン
→手作りドーナツ

5/25 はっこう乳
→ジョア (ストロベリー)

5/27 ミニミルクスティック
→手作りむしぱん

オリパラ給食
インドネシア

- ナシゴレン
- めだまやき
- ソトアヤム
- アチャール

おたのしみに!

運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣

早起き 早寝 朝ごはん

体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス

力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることで、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給

運動中の水分補給は、少量をこまめに取るように心がけましょう。

給食費引き落としについて

引き落とし日は5/6 (木) です。前日までに、引き落とし口座に入金をお願いいたします。

3,900円 + 10円 (手数料) = 3,910円

次回引き落とし日は、6/7 (月) です。