



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。

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。白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



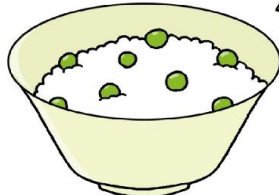
力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることで、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

旬を味わう給食紹介 グリーンピースごはん



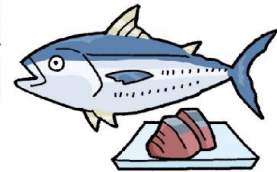
今月は、グリーンピースごはんが登場します。この時季に出回る旬のグリーンピースは、香りがある、もっともおいしいといわれています。



春と秋に 旬がある!?

かつお

かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいかわり、春頃の「初がつお」はたたきに、秋頃の「戻りがつお」は刺身がおすすです。

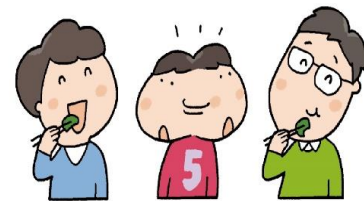


給食費についてお願い

5/8 (月) 4, 110円 (手数料込み)

給食費は、ゆうちょ銀行からの引き落としになりますので前日までに入金をお願いいたします。また、口座登録をされていないご家庭は、自動払込申込書・印鑑・通帳をお持ちいただきお近くの郵便局でお手続きをお願いいたします。

「おいしそう」を引き出す



子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。