

5月 給食だより

令和7年5月号
愛川町立高峰小学校



新学期が始まり、1カ月が経とうとしています。1年生の皆さんは、学校に少しずつ慣れてきた頃でしょうか。5月は疲れが出やすい月だといわれています。栄養バランスの良い食事を摂ることで疲れを癒し、5月も元気に過ごしましょう。

「栄養バランス」とは??

体が活動するために必要な3グループの食材を、必要な量だけ食べることです。

グループ1【赤】



グループ2【黄】



グループ3【緑】



赤、黄、緑の食材を食事の中でバランスよく摂取することは、体の健康や成長のためにとても重要なことです。ゴールデンウィーク中も、バランスを意識した食事を心がけましょう！

5月のスペシャル給食

2日 こどもの日給食 かしわもち登場！

14日 中華料理 中華おこわにゴマ団子も！

23日 愛川パクパクデー ポークカレーのお肉が愛川産です。

30日 運動会がんばれ給食 カツを食べて気合を入れよう！



はし名人になろう！ No.1

《さしばしは良いマナー？》

食べ物にはしを刺して食べること
はマナー違反です。小さい
食べ物でも、はしを使うときには
ははさんで食べましょう。

