

5月 給食だより

令和3年5月号
愛川町立田代小学校



新学期がスタートして1か月が経ちました。新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか。5月は少しずつ気温も高くなり、運動会に向けての練習も始まります。生活リズムを整えて栄養と休養をしっかりと、元気に登校しましょう♪



朝ごはんをしっかり食べて登校しよう！

朝ごはんはとても大切な食事です。1日を元気に過ごすために、早寝・早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを
活発にする

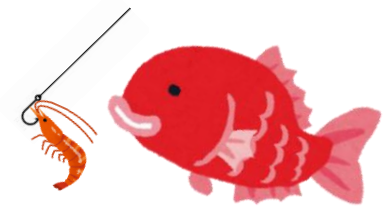


排便をうながす



食欲がないときは・・・

前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしている可能性があります。早寝・早起きを心がけて、朝からおながすくように生活リズムを整えてみましょう。まずは野菜ジュースやヨーグルトなど少ない量から初めて、少しずつ食べられる量や内容を考えていけると良いですね。



毎月19日は食育の日です。今年度の食育の日のテーマは「食からことわざを知ろう」です。

今月紹介することわざは「**海老で鯛を釣る**」です。これは、「ほんの少しの出費や労力なのに、大きな利益や収穫が得られること」を意味します。

5月19日の給食では「えび豆腐」「たい焼き」を提供し、ことわざを紹介します。楽しみにしててください♪

運動会で力を出すために大切なこと

①生活習慣

体調を整えるために、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。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。日頃から早寝早起きの習慣を身につけましょう。



②栄養バランス

力を発揮するためには、好ききらいなく、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といろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。



③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。食事でも、みそしるやスープなどを飲むことが水分補給につながります。意識して水分補給をしましょう



5月分の給食費引き落とし日は、**5月6日(木)**です。

1年生は、**5,800円+手数料10円**です。

2～5年生は、**3,900円+手数料10円**です。

口座引き落としが確実にできるよう、残高のご確認をお願いいたします。

