

5月 給食だより

令和5年5月号
愛川町立田代小学校



新学期がスタートして1ヶ月がたちました。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。生活リズムをととのえて栄養と休養をしっかりととり、元気に登校しましょう。



朝ごはんをしっかりと食べて登校しよう!

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、胃に食べ物を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



5月分の給食費引き落とし日は、**5月8日(月)**です。
金額は1か月4,100円+手数料10円です。※5月のみ1年生は6,100円になりますのでご注意ください。口座引き落としが確実にできるよう、残高の確認をお願いいたします。



毎月19日は
食育の日

～国語の教科書を給食で味わおう～ 5月19日(金)

今年度の食育の日は、「国語の教科書を給食で味わおう」をテーマにした献立を紹介します。5月は、小学校5年生で学ぶ「カレーライス」にちなんで、いつもよりちょっぴり大人な「中辛カレー」が登場します。5月19日の給食を楽しみにしていきましょう!



運動会で力を出すために大切なこと

6月3日(土)は運動会です。5月からは運動会に向けての練習も始まります。練習でも本番でも力を発揮できるよう、丈夫な体づくりをしていきましょう。



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て食べるという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、みそ汁やスープなどを飲むことが水分補給につながります。のどが渇く前に意識して水分補給をしましょう。

～おしらせ～

SDGsの観点から紙資源の節約を考慮し、次号の給食だよりからweb版としてメールにて配信させていただきます。田代小学校HPに掲載いたしますのでご覧ください。