

給食だより 5月

新年度が始まり一か月が経ちました。新しい環境にも慣れてきた頃でしょう。

皆さんは、毎日きちんと朝ごはんを食べていますか？元気に一日を過ごすためには朝ごはんが大切です。朝ごはんを食べる事で、生活リズムも整いますので、しっかり食べて、元気な毎日を送りましょう。

脳のエネルギーになる

体が目覚める

血流がよくなる



体温が上がる

排便を促す

今月の給食目標

楽しい雰囲気でご飯をしよう！

朝食を食べて元気に過ごそう！

朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。

脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よく噛んで食べる事で脳や消化器官も目覚め、朝の排便につながります。規則正しい生活を送るためにも、朝ごはんは欠かせません。

朝ごはんを美味しく食べるには…



時間に余裕ができ、お腹も空きます。



同じ時間に食べると、次第に習慣に変わります。



夜遅くに食べると、朝に食欲がわきません。

食事の前に石けんでしっかり手を洗おう！



手洗いをきちんとすることで、かぜや食中毒を防げます

【グリーンピースご飯】

・材料 (g/1人分)

- ・米・・・95g
- ・酒・・・1.5g
- ・食塩・・・0.7g
- ・グリーンピース・・・10g
- ・水・・・125g

・作り方

全ての具材を炊飯器に入れて、炊きます。

グリーンピースはお米と一緒に食べる事で栄養がUPします！