

# 給食だより



令和7年度  
5月号



毎月19日は「食育の日」

野田市立尾崎小学校

新年度が始まり1か月が過ぎました。大型連休もあり、生活のリズムをくずしていませんか。運動会の練習も始まっています。疲れを残さないためにも、早く寝て、早く起き、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

## 朝ごはん 食べればいきいきとからだ

### ●朝ごはんを食べないと…… 脳が栄養失調になる！



脳は24時間休みなく動いています。朝ごはんを抜くと脳細胞の動きがにぶくなります。



### ●朝ごはんを食べると…… 生活習慣病の予防にもなる！

朝ごはんを食べることで、昼食や夕食の食べすぎを防げます。  
同時に、肥満の原因となる中性脂肪が増えるのも防げます。  
消化器系が刺激を受けるので排便がうながされ、便秘の予防にもなります。



### ひとりでもできる 手軽な朝ごはんのヒント

★コーンフレークと牛乳

★食パンにハム（ジャムまたは卵）

★食パンにチーズをのせてチーズトースト（ピザソースをぬればピザトースト）

★みそ汁に落とし卵やごはんを入れる（雑炊も）

★みそ汁にわかめなどを加える

### のうえいようたんすいかぶつ 脳の栄養になる炭水化物を わざわざ忘れずに！



※果物を添えるとさらにいいです。

★今年度より、給食費の徴収・管理を野田市教育委員会が行います。

#### 【振替予定日】

4月分：6月2日

5月分：6月30日

残高不足で口座振替ができない場合、教育委員会より家庭に納付書兼催告状が届きます。