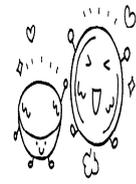


給食だより



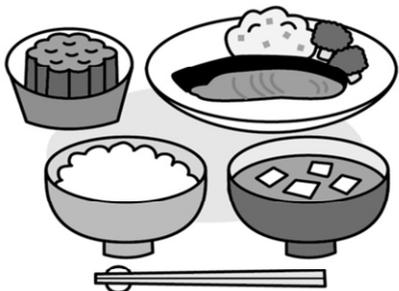
令和4年
5月号

さくら市立押上小学校 (さくら市献立研究会)

さわやかな季節になりました。新しい学年が始まって1か月が過ぎ、学校生活にも慣れてくるころですね。毎日元気に学校生活を送るためにも、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

5月の給食目標 (衛生に気を付けよう。)

元気のもと 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!



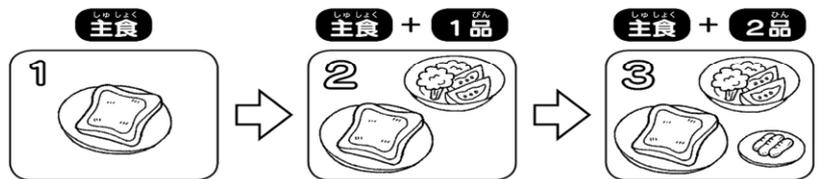
私たちの脳や体は、眠っている間も働いているので、朝起きた時にはエネルギー不足の状態です。朝ごはんを食べると、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給され、1日を元気に活動するための準備ができます。

エネルギー源となるごはんやパンなどの主食を中心に、おかずも食べるようにしましょう。

朝ごはんを食べると

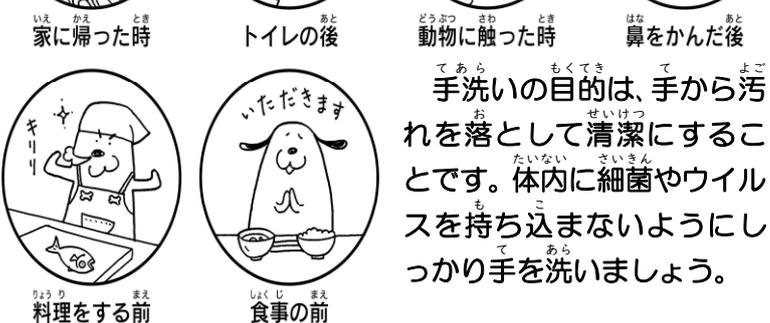


朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、肉・卵・魚などのおかず(主菜)や、野菜のおかず(副菜)を追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

こんな時は石けんで、手をあらいましょう。



手洗いの目的は、手から汚れを落として清潔にすることです。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかりと手を洗いましょう。

5月30日は



ごみ処理には、たくさんのエネルギーが必要です。これを機会に、ごみを減らすためにできることを家族で話し合ってみませんか?

