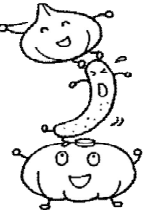


# が つ き ゆ う し ょ く 5月給食だより



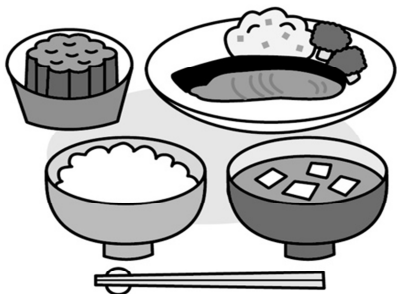
し り つ う じ い え し ょ う が こ う  
さくら市立氏家小学校

さわやかな季節になりました。新しい学年が始まって1か月が過ぎました。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食べて登校しましょう。

## 5月の給食目標【時間内で楽しく食べよう】

げん き  
元気のもと

あさ た にち  
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。

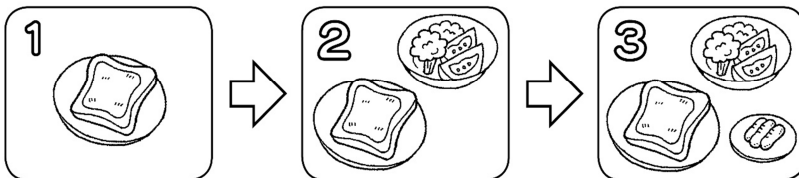
エネルギー源となるごはんやパンなどの主食を中心に、おかずも食べるようにしましょう。

### 朝ごはんステップアップ 1・2・3

し り し ゃ く  
主食

し り し ゃ く + げん  
主食 + 1品

し り し ゃ く + 2 品  
主食 + 2品



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(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。

あさ  
朝ごはんを食べると



### 夏も近づく八十八夜

「茶つみ」の歌には「夏も近づく八十八夜」という歌詞があります。「八十八夜」とは立春から数えて88日目のことで、5月1日から3日頃にあたります。その年に摘んだ茶(新茶)を飲むと、その1年は無病息災でいられると言われています。



