

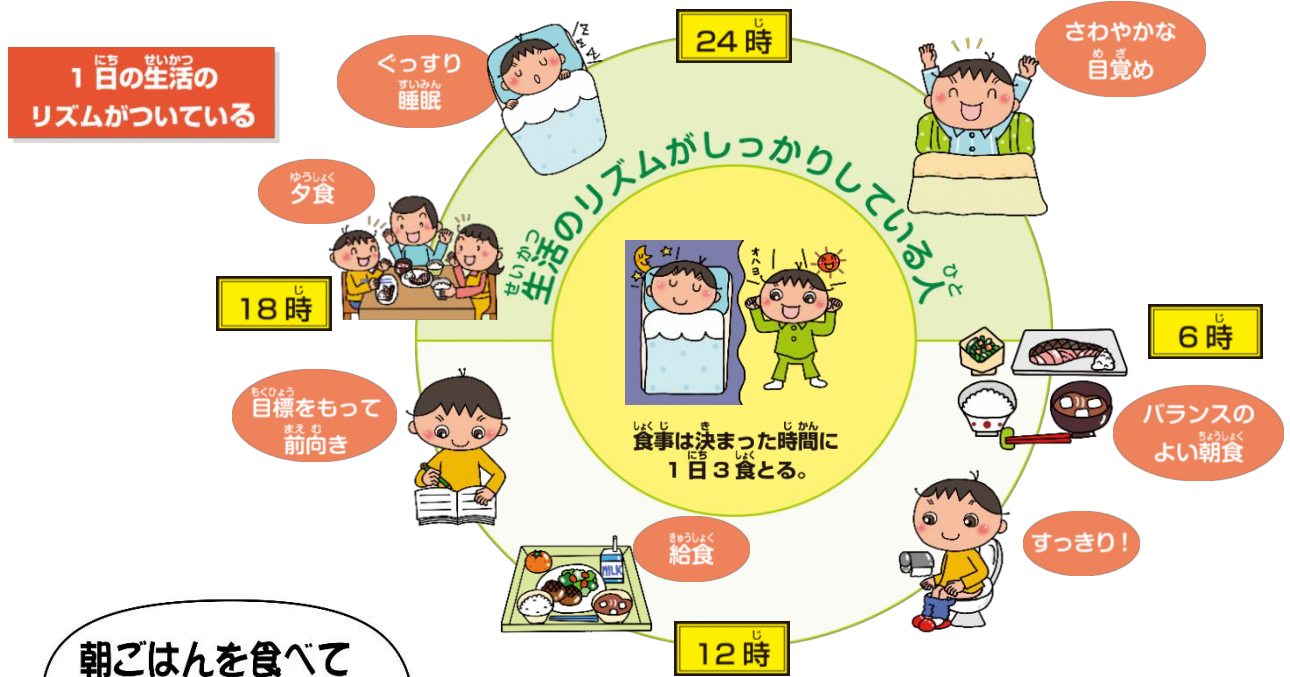
給食だより 5月

©少年写真新聞社2022

新緑がまぶしい季節です。新しい学年やクラスでの生活にも慣れてきたころでしょうか。そろそろ気温が急に上がる暑い日がちらほら出てきます。体はまだ暑さに慣れていません。運動をするときなどは、こまめな水分補給を心がけましょう。

健康づくりは生活リズムと食事から

私たちの体は、1日の中である一定のリズムに従って活動しています。おなかがすくのも眠くなるのも、このリズムのひとつです。生活リズムが崩れると健康に異常が出やすくなります。早寝・早起き、規則正しく食事をとることは、体のリズムを整え、維持するためにもとても重要です。



朝ごはんを食べて
エネルギー補給
イキイキ運動！
スラスラ勉強！



有機栽培米について

5月から、毎月18日のとちぎ地産地消の日にあわせ、塩谷町産の有機栽培のお米を給食に使用します。

有機栽培米とは、農薬や化学肥料を使用せず、たんぼの持っている力を引き出す栽培方法で育てられたお米です。有機農法を行うことで、農業生産による環境への負荷をできる限り低減し、自然環境や生態系を未来へと持続させていくことにもつながります。