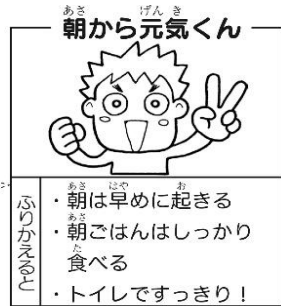


⑤月

食育の日だより

がつ きゅうしょうくもくひょう
5月の給食目標

しょうくしゅうかん み
よい食習慣を身につけよう



V S



朝から元気くんになれるように、
早起（はやく）して朝ごはんをたべよう



あさ しょうちゅうりょく 朝からだるい、集中（しゅうちゅうりょく）力（りき）がないという人（ひと）はいませんか？朝ごはんを食べると、食べ物（たべもの）のにおい（におい）をかいだり、かんだり、味わ（あじ）ったり、飲み込（の）み込（こ）んだりすることで、脳（のう）が刺激（しげき）をうけます。さらに、胃腸（いちょう）が動き（うご）き始め（はじ）、体温（たいおん）が上（あ）がって、体（からだ）全体（ぜんたい）が目覚（めざ）めていきます。いつもより少し早（はや）く起きて、朝ごはんをしっかりと食べて、1日の生活（せいかつ）リズム（リズム）をととのえましょう。

☀ 朝ごはんを食べよう ☀ ①～④がそろった食事（しき）をしてね！

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、
シリアルなど



②筋肉（きんく）や血（けつ）の源・主菜（しゅさい）
目玉焼き、焼き魚、
ハムステーキなど



③体の調子（ていし）をととのえる・副菜（ふくさい）
野菜（やさい）サラダ、おひたし、
果物（くだもの）など



④汁物（じゅうぶつ）/飲み物（のみぶつ）
みそ汁、スープ、牛乳（ぎゅうにゅう）
など



あさ づく かんたん 朝ごはん作り（あさごはんづくり）を簡単（かんたん）に！

じょう び しょうく ざい
おすすめの常備（じょうび）食材（しきざい）

包丁（はちょう）や火（ひ）をつかわなくても食べられる食材（しきざい）などが常備（じょうび）してあると便利（べんり）です。

しょうく しよく 主食（しゅしき） はん ご飯（ごはん） バターロール シリアル うどん	しよく さい 主菜（しゅさい） たまご 卵（たまご） ウィンナー ちりめんじゃこ 豆腐（とうふ） ちくわ ハム	ふく さい 副菜（ふくさい） コーン 缶（かん） もやし 乾燥（かんそう）わかめ きゅうり キャベツ レタス	くだ もの 果物（くだもの） みかん いちご バナナ ぎゅう にゅう せい ひん 牛乳・乳製品（ぎゅうにゅうせいひん） チーズ ぎゅうにゅう 牛乳（ぎゅうにゅう） ヨーグルト
--	---	--	---

5・6年生（ご・ろねん）の家庭科（かてい）では調理実習（ちようりじっしゅう）がはじまりました。

朝ごはんにおかずになるメニュー（メニュー）もありますので、ぜひご家庭（ごかてい）でも作（つく）ってみてください！