

# 給食だより 5月号

(毎月19日は食育の日、家族そろってご飯を食べよう！)



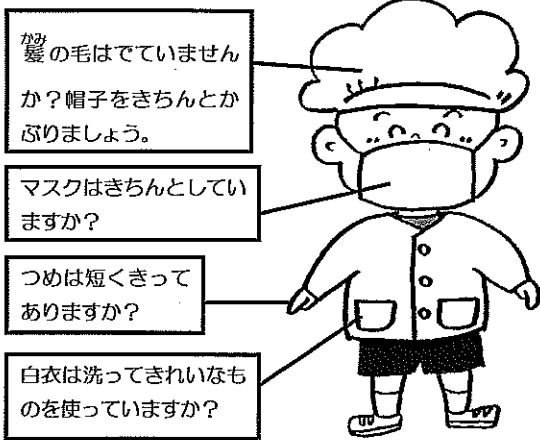
平成29年5月1日  
射水市学校給食センター

新学期が始まり早くも1か月が経ちました。新しい学年には慣れてたでしょうか？この時期は「五月病」という言葉があるように、それまで張りつめていた緊張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気がでなかったりすることがあります。これを防ぐためにも、リラックスできる時間を作ることや、朝・昼・夜の1日3回、規則正しい食事を心がけ、生活リズムを整えることが大切です。

## 給食時間の過ごし方

安全や衛生に気を付けて、協力して準備をしましょう。  
また楽しい雰囲気でお食べしましょう。

### ★身支度がきちんとできているかチェックしましょう！

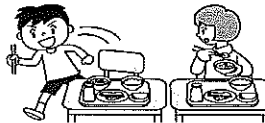


### ★給食中に気をつけること！

●食事のあいさつを忘れずに



●食事中は立ち歩かない



●食器は丁寧にあつかう



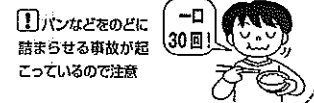
●正しい姿勢で食べる



●食べ物や口に入れたまま話をしない、友だちの嫌がる話をしない



●よくかんで食べる



## 朝ごはん食べていますか？

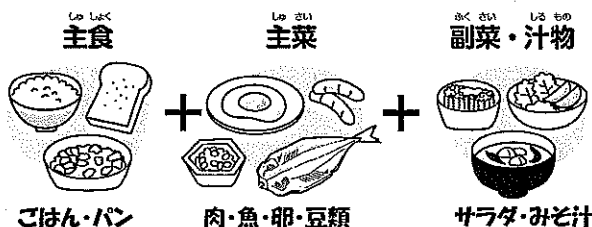
みなさんは毎朝しっかり朝ごはんを食べていますか？1日を元気に過ごすためにも朝ごはんはとても大事です。朝ごはんには、どのような効果があるのでしょうか。

### 朝ごはんの効果

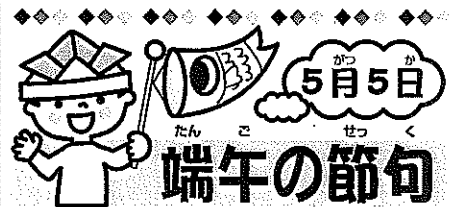
- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、うんちがすっきりでる

お菓子やインスタント食品、サプリメントなどを朝ごはん代わりにしている人が増えているといいますが、それでは栄養が偏ってしまいます。理想の朝ごはんは・・・

### 主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに



さらに、果物や牛乳・乳製品を加えてバランスアップ!!!



端午とは5月5日のことで、奈良時代から病気や悪いことをさけるための行事が行われていました。

端午の節句に食べるお菓子という「かしわもち」が定番です。かしわの葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が途切れぬ」という縁起を担いで使われるようになりました。

