


# 給食だより5月

2019年度  
今富小学校

さわやかな過ごしやすい季節となりました。新しい生活にはなれましたか。5月は遠足など行事がたくさんあります。疲れを吹き飛ばし、元気に過ごすためにも、毎日朝ごはんをしっかりと食べましょう。

## 朝ごはんをしっかりと食べましょう

 朝ごはんをしっかりと食べると、いいことがいっぱい！

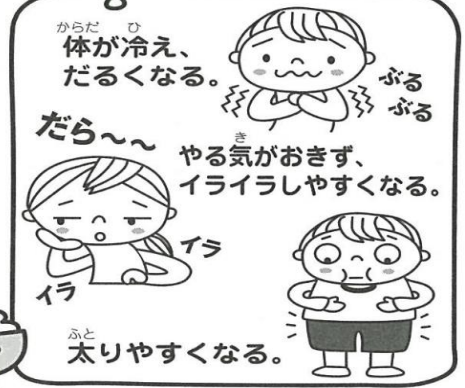
 朝ごはんを食べないと…

**脳**のエネルギーとなり、勉強に集中できる。

**腸**を刺激し、便秘を防ぐ。



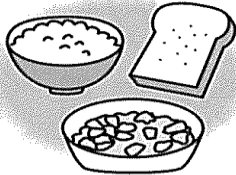
**体**が温まり、1日を元気に活動するための準備が整う。



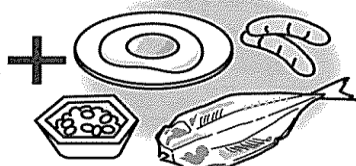
主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに

### 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

**主食**



**主菜**



**副菜・汁物**



さらに、果物や牛乳・乳製品を加えてバランスアップ！

ごはんやパンなど  
(おにぎりでもOK)  
【脳のエネルギー源の糖質を多く含むもの】

魚や卵、納豆、夕食の残り物の肉料理など  
【たんぱく質を多く含むもの】

野菜料理や  
具だくさんのみそ汁  
野菜スープなど  
【ビタミンの供給源】

いただきます



## 朝ごはんQ&A

**Q** 朝は食欲がなくて、食事を食べる気にならないのですが、どうしたらよいですか？

朝は、まず早めに起きるようにしましょう。そして、軽い体操をしたり、家の人のお手伝いをしたりするとおなかもすいてきます。  
また、朝早く起きられなくて時間がなかった場合は、具だくさんの汁物や、おにぎり等の手軽に食べられるものにしてみるとよいでしょう。

早起き早寝を  
心がけましょう



心がけましょう

**A**

