



げんき あさ

1日の元気は朝ごはんから



しんねん ど はじ はや つき す
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
かつ ねん なか ひかくてき す し き きゅう
5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に
気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないた
ねっちゅうしゅう とく ちゅうい ひつよう あたら かんきょう つか
め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ
も出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整
え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



あさ た しゅうかん ひと なに いっぴん くち い はじ
朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

のう
まずは、脳のエネル
ぎ源となる糖質を
多く含むものを！



しよくよく ひと しる
食欲がない人は、みそ汁
やスープ、牛乳などがお
すすめです。水分と一緒
にビタミンやミネラルを
とることができます。



た しゅうかん すこ しなかず ふ い せき
食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



しゅん あじ
旬を味わおう♪

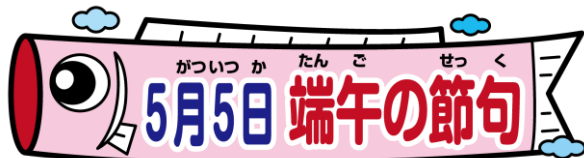
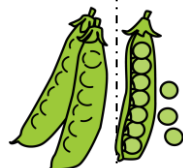
しろみさかな ちゃ
～白身魚のお茶フライ～

まいとし がつ はじ はちじゅうはちや い
毎年5月の初めごろを「八十八夜」と言い、
この日につまれたお茶を飲むと長生きできる、
などと言い伝えられてきました。
そこで、1日の給食には、お茶の産地で
有名な埼玉県のお茶を使った
「白身魚のお茶フライ」が登場
します。すっきりとしたお茶
の香りを楽しみましょう！



～グリーンポタージュ～

16日に旬のグリーンピースを使用した
「グリーンポタージュ」が登場します。
そのままの豆ではなく、すりつぶした豆を
使いますので、ほんのり緑色の食べやすい
ポタージュです。旬のグリーンピースは、
香りや甘みが格別です。おうちでも
今しか味わえない生のグリーンピース
を食べてみてください。



たんご せつく こ すこ せいちょう しあわ ねが
端午の節句は、子どもの健やかな成長と幸せを願
う年中行事です。5月1日の給食の「こどもの白
ゼリー」を食べて、お祝いしましょう。

