



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。
 がつ ねん なか ひかくてきす し き きゆう
 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
 きおん あ からだ あつ な
 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
 ねっちゆうしよう とく ちゆうい ひつよう あたら かんきよう 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
 て
 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、脳のエネルギー
 げん とうしつ
 ギー源となる糖質を
 おお ふく
 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
 ぎゆうにゆう
 やスープ、牛乳などがお
 すいぶん いっしょ
 すすめです。水分と一緒に
 ととの
 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 いしき
食べる習慣ができれば、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♪

たけのこ

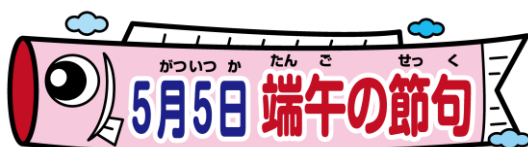
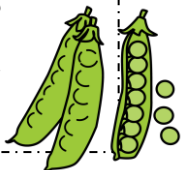


～たけのこのきんぴら～

1日のこどものひ こんだて
 日の献立に、「たけのこのき
 んぴら」が登場します。たけのこは、成長が
 とうじょう
 はや、まっすぐに育つ竹にあやかり、子どもが
 そだ たけ こ
 スクスク成長するようにと願いが込められて
 せいちょう
 います。シャキシャキとした食感も楽しめま
 しょっかん たの
 す。

～グリーンポタージュ～

18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
 つか
 使いますので、ほんのり緑色の食べやすい
 みどりいろ た
 ポタージュです。旬のグリーンピースは、
 しゅん
 香りや甘みが格別です。おうちでも
 かお あま かくべつ
 今しか味わえない生のグリーンピース
 いま あじ なま
 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
 ねんちゆうぎょうじ
 う年中行事です。5月1日の給食の「こどもの日
 きゆうしよく ひ
 ゼリー」を食べて、お祝いしましょう。

