







給食だより5月

平成29年4月27日
高岡市立川原小学校

新緑がまぶしい季節になりました。新学期がスタートして1か月がたち、新しい学年に慣れてきたことと思います。

5月は新しい環境での緊張がとれてほっとすると同時に、季節の変わり目が重なって疲れが出やすくなります。栄養と休養をしっかりととり、体調をくずさないように気を付け、元気に学校生活を送りましょう。

正しい食べ方ができていますか？


1 食べる前には必ず手を洗っていますか？	2 食器を正しく置いていますか？	3 箸を正しく持っていますか？
		
4 正しい姿勢で食べていますか？	5 いつも残さず食べていますか？	6 感謝の気持ちで食べていますか？
		

毎日朝ごはんを食べよう！


おにぎりやみそ汁に卵や野菜を入れると簡単に栄養バランスがアップします。



脳が目覚める！



体温上昇



排便を促す！



朝ごはんを食べることによって、エネルギーが脳や体に補給され、脳の働きが活発になり、体温も上がります。また、胃や腸の働きが活発になり、排便を促します。このように活動がスムーズに行えるようにし、一日を元気に過ごすために朝ごはんはとても大切なのです。