

5月

給食だより



太田市立太田小学校

しんがつき きゅうしょく はし
新学期の給食が始まって1ヶ月がたちました。

ねんせい がっこうきゅうしょく な きゅうしょく じかん たの
1年生も学校給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。

さて、せいちょうき こ あさ げん き にち
さて、成長期にある子どもたちにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタート

させるうえでとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べる

など、ないよう き た どうこう
など、内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校するようにしましょう。



あさ 朝ごはんをしっかりと食べて...

すのう
さえわたる頭脳!



のう はたら
脳を働かせるエネルギー源となり、
べんきよう しゅうちゅう
勉強によく集中できます。

からだ げん き
体に元気をチャージ!



げん き からだ うご
元気に体を動かします。集中力も
たか ぼう
高まり、けがの予防につながります。

こころ
心もウォームアップ!



せいかつ とどの しよくたく かこ
生活リズムが整い、食卓を囲んで
いち あか
1日を明るくスタートできます。

あさ 朝ごはんにプラス! くだものと牛乳・乳製品

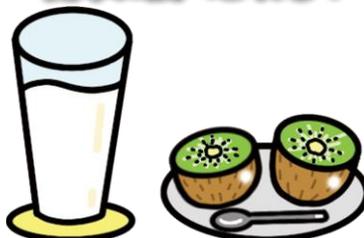
「朝のくだものは金」といわれます。からだ ちょうし とどの るい む きしつ ぶん
「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミン類やミネラル(無機質)を含み、エネルギーにもなるくだものは、朝ごはん食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。

くだものと牛乳・乳製品のよさ

フレッシュな
栄養素がとれる!



とても手軽で
簡単に食べられる!



腸を元気にして
くれる!

