

# 給食だより 5月

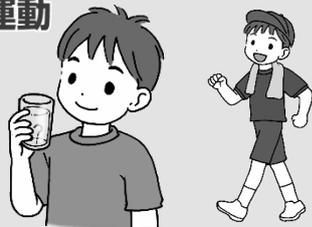


妙高市立  
新井北小学校

新学期が始まってから1か月が過ぎました。新しい環境での緊張がほぐれてほっとすると同時に、季節の変わり目で疲れの出やすい時期です。また、ゴールデンウィークに入ると生活リズムが乱れてしまう人も多いようです。栄養と休養をしっかりとって、体調をくずさないようにしましょう。

## 初夏を元気に過ごすために 毎日を健康に過ごすための3要素

### 運動



日頃から体を動かし、汗をかける体にしておきましょう。気温が高くなってきたら水分補給はこまめに行いましょう。

### 食事



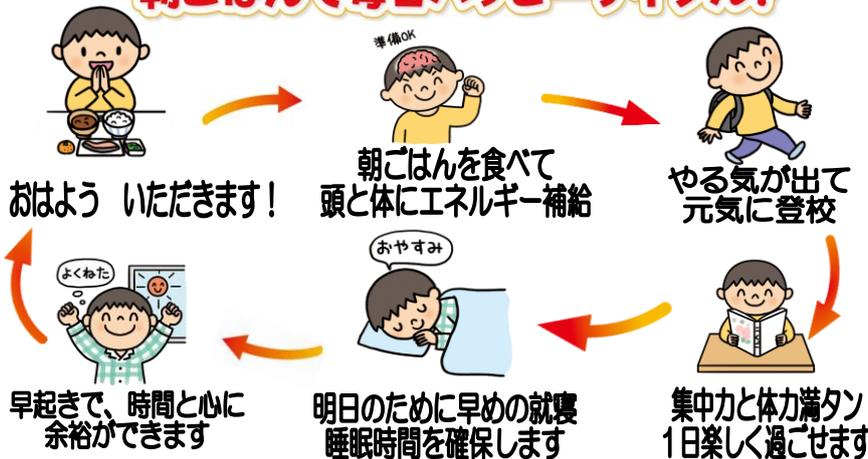
朝・昼・夕の3食は、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスに気をつけて食べましょう！

### 休養・睡眠



夜ふかしをせず、睡眠時間は十分にとるようにしましょう。早起きを心がけると、寝つきもよくなり生活リズムが整います。

## あさごはん まいにち 朝ごはん毎日ハッピーサイクル!



## あさごはん効果

脳のエネルギー補給 体がめざめる



便秘予防



生活リズムが整う



## あさごはんを食べないと・・・



体がだるい



集中力がない



ねむい



イライラする



頭が働かない



力がでない

5月17日(木) ミョーコーさん給食

みょうこう減塩大作戦「減塩の工夫いっぱい献立」



妙高市は、県や国と比べても塩をとり過ぎている傾向にあります。塩のとり過ぎが原因で起こる高血圧や、血管の病気による死亡率が高いです。そこで、妙高市では「みょうこう減塩大作戦！」の取組をしています。給食は普段から塩分に気をかけていますが、より皆さんに意識してもらえるよう、5月のミョーコーさん給食のテーマになっています。

毎月8日は 和食の日



5月から、妙高市内の幼・保育園、小学校、中学校の給食で、毎月8日に「和食の日」を実施します。妙高市の第2次食育推進計画に基づき、子どもたちが給食で「和食の日」給食を味わうことで、和食文化を受け継ぎ、伝えていくことをねらいとしています。5月は春の食材を使った和食です。