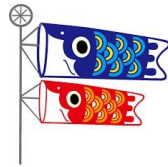


給食だより 5月



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。

あさごはんで毎日ハッピーサイクル!



おはよう いただきます!

準備OK



朝ごはんを食べて
頭と体にエネルギー補給



やる気が出て
元気に登校



早起きで、時間と心に
余裕ができます

おやすみ



明日のために早めの就寝
睡眠時間を確保します



集中力と体力満タン
1日楽しく過ごせます

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15日(水) ミヨーコーさん給食

地場産物を使った郷土料理

「妙高たけのこ汁」

妙高の郷土料理や地場産野菜使用し、給食により地域性をもたせ「妙高」を意識した献立とします。



妙高市キャラクター
「ミヨーコーさん」



毎月8日は「和食の日給食」

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。これは妙高市の第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月は初夏の食材を使った「初夏のさわやか和食」です。



和食の日キャラクター
「ひよりちゃん」