

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!



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



早起きて、時間と心に
余裕ができます



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19日(火) ミヨーコーさん給食

妙高減塩大作戦「へら塩のアイデア給食」

減塩キャラクター
「へらしお君」



妙高市では平成25年度より「みょうこう減塩生活大作戦」を実施し、減塩による生活習慣病予防に取り組んでいます。給食では、19日をへら塩アイデア給食の日とし、味付けにレモン果汁を加えたり、汁物を具だくさんにする事で少ない調味料でも、おいしくて塩分量の少ない献立にしました。

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。これは子どもたちが給食で和食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。

今年度は「ひよりちゃんの全国旅 妙高市とゆかりのある里めぐり」と題し、全国各地の和食を紹介します。献立の詳細は裏面をご覧ください。



和食の日キャラクター
「ひよりちゃん」