



給食だより

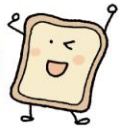


令和4年5月
妙高市立
妙高高原北小学校

新年度が始まり、1か月が経とうとしています。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。『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけて、栄養と休養をしっかりととり、生活リズムを整えましょう。



あさ た げん き まい にち
朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を！



あさ
朝ごはんは

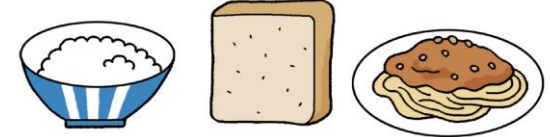
たい せつ げん
大切なエネルギー源



エネルギーのもとになる

ごはん・パン・めん

- ◆ 朝ごはんは、とても大切なものです。
- ◆ たちは寝ている間もエネルギーを使っているの
- ◆ で、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっ
- ◆ ています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目
- ◆ 覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり
- ◆ 活動したりするエネルギーを補給することがで
- ◆ きます。朝ごはんを食べるためには、早起きをし



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。

スポーツには多くのエネルギーが必要



わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。

運動会の練習も本格的に始まるので、毎日3食をきちんと食べましょう。また、疲労を翌日に残さないことも大切なため、休養もしっかりとりましょう。

毎月8日は和食の日

和食文化を受け継ぎ、伝えていくために、市内全ての園・学校で実施しています。

今年度も昨年度までに巡った都道府県以外をテーマに和食の献立を提供します。



ひよりちゃん

毎月19日はミョーコーさん給食の日

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



ミョーコーさん