

* 給食だより *

令和6年4月30日
大田区立清水窪小学校
校長 竹花 仁志
栄養士 吉澤 琉菜

5月の給食目標

健康なからだをつくりましょう

5月と10月は「早ね早起き朝ごはん」月間です。また、運動会に向けて練習が始まります。朝ごはんをしっかりと食べて、体調管理をしましょう。

運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣

早起き



早寝

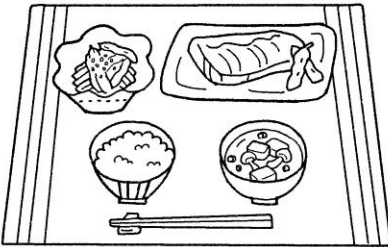


朝ごはん



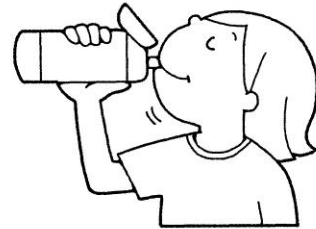
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス

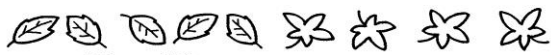


力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給

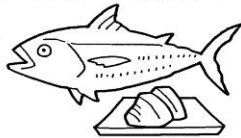


運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。



春と秋に旬がある!? かつお

かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいかわり、春頃の「初かつお」はたたきに、秋頃の「戻りかつお」は刺身がおすすめです。



体調をととのえて勝利を目指そう!

