

給食だより

令和7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

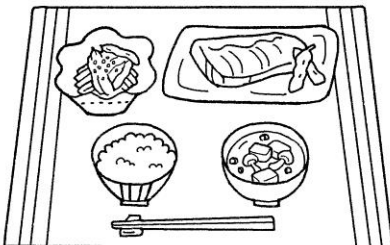


朝ごはん



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ことで、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



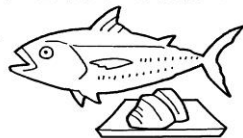
運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。



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!

