

# 5月

# 給食だより

令和7年度5月

東部共同調理場

さわやかな風が心地よい季節になりました。新年度がスタートし、1ヶ月が経とうとしています。新しい環境にも慣れ、緊張感もとけてくる頃ですが、気温の変化で疲れやすくなる時期でもあります。生活のリズムを整えるためにも、睡眠を十分に取り、朝食をしっかりと食べてから登校をしましょう。



## ～朝食を食べると良いとがいっぱい！！～

毎日朝食をしっかりと食べていますか？食べる時間がなかったり、空腹でないからといって食べられなかったりと、様々な理由があるかもしれません。朝食は眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として大切なものです。また、朝食を毎日しっかりと食べている人は、そうでない人に比べて学力や運動能力が高い傾向にあるといわれています。毎日朝食をしっかりと食べ、1日を元気にスタートさせましょう。

## 栄養のバランスを上手にとるには

## ～赤・黄・みどりの3つの食品をそろえましょう。～

人間の体は食べ物からできています。勉強や運動することにも、食べ物からのエネルギーが使われます。また、病気にならないように体を守ってくれます。食べ物は体の中での主な働きで、大きく3つのグループに分けることができます。毎日の食事でバランスよく摂るようにしましょう。

また、献立表でも使われている材料を3つの食品のグループに分けています。参考にしてみましょう。



<赤のグループの食品>

<黄のグループの食品>

<みどりのグループの食品>

## ●食事のマナーを守り、より良い給食時間にしよう●

☆給食の準備は協力をし、手際よく行いましょう。

食べる時間を長くとることで、ゆっくり味わって食べることができます。準備時間は開始から10分を目安にし、10分後には、いただきますのあいさつができるようにしましょう。

せりやく しんび た じかん なが  
★協力して準備をし、食べる時間を長く  
とれるようにすることが大切です。



☆まわりの人に嫌な思いをさせずに気持ちよく食事をしましょう。

口に食べ物が入ったまま、お話しをしないこと、食事にふさわしい会話をし、大声を出さないことや食事中に席を立って歩いたり、ふざけたりしないようにしましょう。

たの ぶんい き た  
★楽しい雰囲気で食べると、  
よりおいしく感じます。

