



げんき あさ

1日の元気は朝ごはんから



しんねん ど はじ はや つき す
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
かつ ねん なか ひかくてきす し き きゅう
5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に
きおん あ からだ あつ な
気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないた
ねっちゅうしやう とく ちゅうい ひつよう あたら かんきやう つか
め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ
で すいみん たいちやう ととの
も出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整
え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



あさ た しゅうかん ひと なに いっぴん くち い はじ
朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

のう
まずは、脳のエネル
げん とうしつ
ギー源となる糖質を
おお ふく
多く含むものを！



しよくよく ひと しる
食欲がない人は、みそ汁
ぎゅうにゅう
やスープ、牛乳などがお
すいぶん いっしょ
すすめです。水分と一緒に
にビタミンやミネラルを
とることができます。



た しゅうかん すこ しなかず ふ い しき
食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



しゅん あじ
旬を味わおう♪

たけのこ

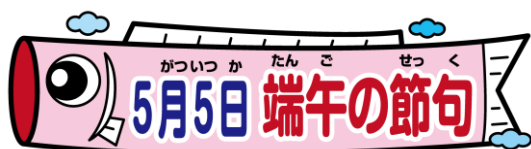
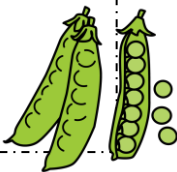


～たけのこのきんぴら～

ひ こんだて
1日のこどもの日の献立に、「たけのこのき
んぴら」が登場します。たけのこは、成長が
とうじやう
早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、子どもが
はや
スクスク成長するようにと願いが込められて
せいちやう
います。シャキシャキとした食感も楽しめま
しよつかん たの
す。

～グリーンポタージュ～

しゅん
18日に旬のグリーンピースを使用した
「グリーンポタージュ」が登場します。
そのままの豆ではなく、すりつぶした豆を
つか
使いますので、ほんのり緑色の食べやすい
ポタージュです。旬のグリーンピースは、
かお あま かくべつ
香りや甘みが格別です。おうちでも
いま あじ なま
今しか味わえない生のグリーンピース
を食べてみてください。



たんご せつく こ すこ せいちやう しあわ ねが
端午の節句は、子どもの健やかな成長と幸せを願
う年中行事です。5月1日の給食の「こどもの日
ゼリー」を食べて、お祝いしましょう。

