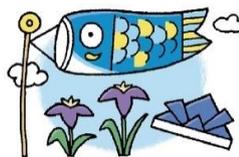


5月 給食だより



令和6年4月26日
千葉市立金沢小学校

しんねんど はじ げつ す つか で ひと
新年度が始まり1か月が過ぎました。疲れが出てくる人もいないのでしょうか。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかりと食べて生活リズムをととのえましょう。

1日の始まりは朝ごはんから

みな あさ た どうこう にち はじ た しよく あさ たん えいようそ
皆さんは、朝ごはんを食べてから登校していますか？1日の始めに食べる食事の朝ごはんは、単に栄養素をとるだけでなく、体を目覚めさせる働きもあります。しっかりと朝ごはんを食べてから登校し、元気に活動できるようにしましょう。

朝食で3つのスイッチオン

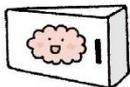


体のスイッチ



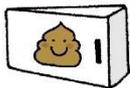
ちようしよく すいみんちゆう ふ そく
朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



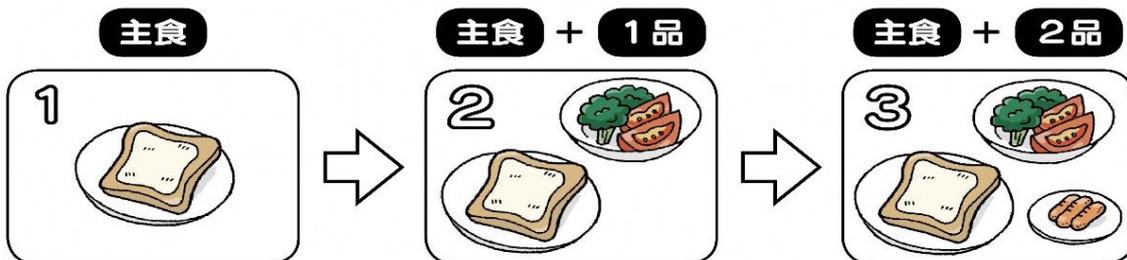
ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



からだ ちようしよく ちよう うご
体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

まずはかんたんな朝ごはんから 3つのステップ



あさ しよく た ひと やさい にく さかな たまご ついか すこ
朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉、魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。保護者の皆様、ご協力をお願いします。

5月31日は運動会です。5月の連休が明けると、運動会の練習が本格的に始まります。気温が上がってくる時期でもあるので、体調管理に気を付けましょう。

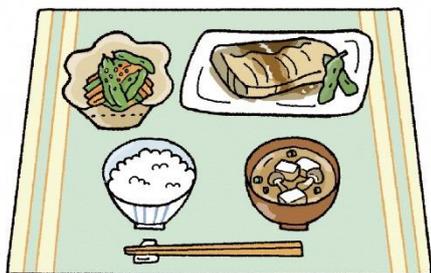
運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



体調をととのえるため、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。また、疲れを早く回復させるためには、睡眠も大切です。日ごろ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



力を出すためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。毎日の給食では、おかずだけ食べるのではなく、ごはんも残さず食べられるとよいです。

水分補給



運動前にも水分をとるようにし、運動中は少しずつこまめに水分補給をするように心がけましょう。

給食で使用した主な食材の産地(4月10日～4月22日)

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉市	さつまいも	千葉県	キャベツ	神奈川県、愛知県
米	千葉県	小松菜	千葉県	きゅうり	群馬県
パン	北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県	大根	千葉県	白菜	茨城県
		ねぎ	千葉県	ごぼう	青森県
		玉ねぎ	北海道	もやし	栃木県
豚肉	千葉県	じゃがいも	鹿児島県	デコポン	熊本県
鶏肉	千葉県	にんじん	徳島県	セミノール	和歌山県