

食育だより

センターからの給食 復活！

5月6日より、住吉給食センターからの給食が配送されました。お弁当給食では付かなかった汁物が、久しぶりに子供たちのもとに届き「あたたかいね」「汁物があると、いいね」という声も聞かれました。

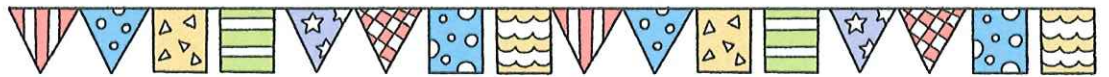
この日のメニューは、ごはん・牛乳・魚型ハンバーグ照り焼きソース・水菜とツナのサラダ・若竹汁・子供の日デザートでした。給食費が上がり、デザートやふりかけなどが付く日が多くなりました。



運動会で力を出し切るために！

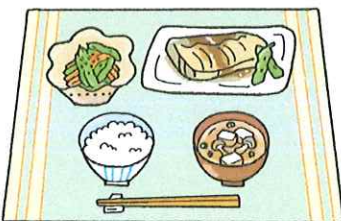
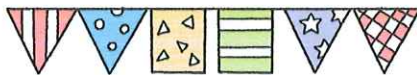
お子さんと一緒にお読みください。

生活習慣



朝ごはんは、午前中のエネルギー源です。朝ごはんを抜いてしまうと、集中力や意欲が低下し、本来の力が発揮できなくなります。毎朝欠かさず食べましょう。また、疲れを回復させるためにも、早寝・早起きを心掛けましょう。

栄養バランス



好き嫌いをなく、栄養バランスのよい食事を三食とりましょう。特に給食には、血や肉や骨を作る「赤の仲間」、体の調子を良くして病気を防ぐ「緑の仲間」、働く力や熱になる「黄色の仲間」がバランスよく含まれていますよ。

水分補給



運動中の水分補給は、少ない量をこまめにとるようにしましょう。(例えば、競技と競技の間など)



体調を整えて
勝利を自指そう！！