



5月 給食だより

兵庫教育大学附属学校

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子がかがえます。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

やる気や集中力が高まる 	イライラしにくくなる 	運動能力アップ 	便秘を予防する 	生活リズムが整う
-----------------	----------------	-------------	-------------	--------------

栄養バランスも意識しましょう

主食 ごはん、おにぎり、パン	+ 汁物 野菜のみそ汁、野菜スープ	+ おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず	+ 果物 バナナ、オレンジ
			+ 牛乳・乳製品 牛乳、ヨーグルト

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



線でつなごう！ 春の食べ物漢字 & 英語クイズ

春に美味しい食べもののカードが並んでいます。漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

苺	たまねぎ	melon
鰹	たけのこ	bonito
玉葱	じゃがいも	strawberry
筍	いちご	onion
甜瓜	メロン	potato
馬鈴薯	カツオ	bamboo shoot

栄養教諭のつぶやき...

中学校1年生は4月11日から、小学校1年生は17日から給食が始まりました。たくさん食べてくれるので、とてもうれしいです。配膳も上手なのでビックリ！



～お願い～
給食の時間はマスクをお願いします

～お知らせ～
食缶が新しくなりました。

HPに献立表・給食だよりレシピ等を掲載します。ご覧くださいね。

おはしってすごい！

おはしの使い方を教えるイラスト。上のおはしはえんぴつをもちょうに3本の指でもつ。下のおはしはうごかさず。

おはしってすごい！

おはしってすごい！

こたえ

苺-いちご-strawberry 鰹-カツオ-bonito 玉葱-たまねぎ-onion 筍-たけのこ-bamboo shoot 甜瓜-メロン-melon 馬鈴薯-じゃがいも-potato

