



新学期を迎え1か月がたちました。1年生も中学校の給食に少しずつ慣れてきたころかと思えます。給食室では、10名の調理員さんがいつもおいしい給食を作ってくれています。給食の準備をスピーディーに進め、ゆっくりしっかり食べてもらえるとうれしいです。これから暑く汗ばむ日が多くなります。給食では牛乳や汁物を取り水分補給に努めていきましょう。

## 5月の給食目標

# 朝ごはんをしっかり食べましょう！

大田区では、5月・10月を「早寝早起き朝ごはん月間」とし食育を推進しています。朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムの整った一日を送りましょう。

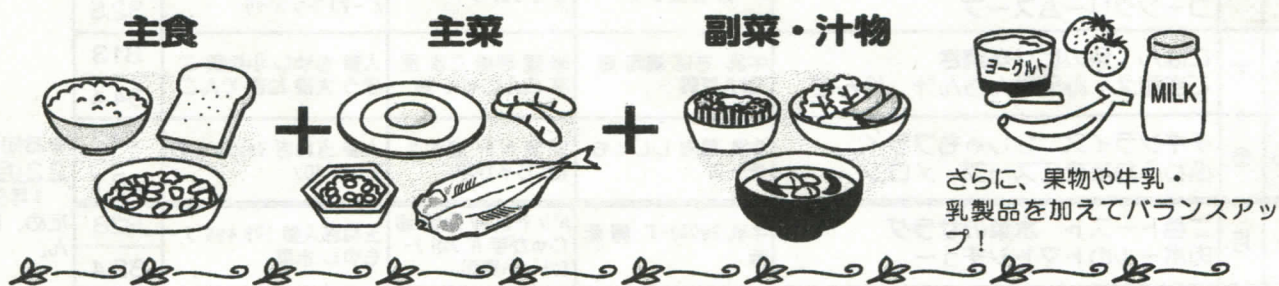
新緑が美しい、さわやかな季節になりました。この時期は、新生活の疲れが出て体調を崩しやすくなります。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、健康な心と体をつくっていきましょう。

## 朝ごはんの効果

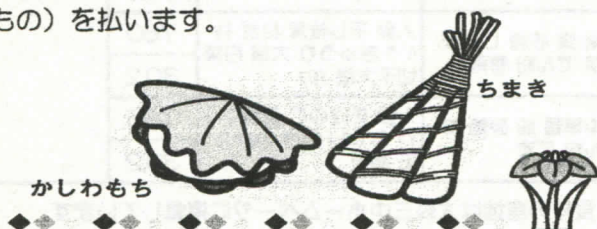


- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすつきり出る

## 主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに



こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて、子どもの健やかな成長と幸せを願う日です。菖蒲の節句ともいい、菖蒲湯につかったり、菖蒲やヨモギを軒先につるしたりして、邪気（悪いもの）を払います。



## 姿勢よく食べましょう

