

5月

# 給食たより

第二大山崎小学校

新学期がはじまり早くも1カ月が過ぎました。子どもたちもだんだんと生活に慣れてきたようで、給食も毎日しっかりと食べています。

5月は緊張がほぐれてホッとすると同時に、季節の変わり目で疲れの出やすい時期です。

疲れを残さないように、「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、十分な睡眠と栄養をとり、生活習慣を整えましょう。

## 朝ごはんを食べよう!

### 大切です 朝ごはん!

朝食は1日の活動源です。早寝、早起きをして、しっかりごはんを食べましょう。

#### 朝食ぬきの原因



### 朝食をとらないと、どうなるのでしょうか

<p>朝食をとらないと、動くためのエネルギーをからだの中から無理につくるので、ぼんやりしてしまったり、体温が上がらなかつたりして疲れてしまいます。</p>	<p>脳は24時間休みなく働いています。1食でもぬくと活発に働かせることができなくなります。</p>	<p>朝食は又キです。おすまさんは空腹時間が長くなると、体内では栄養をたくわえておこうとするので、逆に太ってしまいます(おすまさんは、太るために朝食をぬきます)。</p>	<p>おなかですいてくるとイライラしたり、おこりっぽくなったりします。</p>
---	--	---	---

# 給食がはじまりました

4月17日、1年生の給食が始まりました。1年生は初めての給食にワクワク、ドキドキ。給食ワゴンが届くと歓声があがっていました。17日のメニューはビーフカレーでした。「おいしいなあ」「ちょっと辛い…」「もっとちょうだい!」とにぎやかな給食時間になりました。

おいしいよ!  
と笑顔で教えてくれました。



先生の説明を  
真剣に聞いています。



きちんと座って、良い姿勢!  
食べる態度も花丸です。



5月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供(財)京都府学校給食会)

米 大山崎町産  
キヌヒカリ

牛乳 京都

牛肉 北海道  
豚肉 愛知 他  
鶏肉 京都  
卵 京都 他

玉ねぎ 長崎 他  
人参 徳島 他  
キャベツ 京都 他  
ピーマン 高知 他  
ごぼう 青森 他  
ニラ 高知 他  
ほうれん草 京都  
チンゲンサイ 静岡 他  
じゃがいも 北海道・鹿児島 他

さば 京都  
あじ 京都  
ししゃも アイスランド

ジューシーフルーツ  
熊本

