



給食だより

令和5年5月1日
千葉市立金沢小学校

しんねんど はじ げつ す あた かんきょう な やす ひ せいかつ くず
新年度が始まり1か月が過ぎました。新しい環境には慣れてきましたか。休みの日も生活リズムを崩さないよう
こころ げんき す
に心がけ、1日を元気に過ごしましょう。

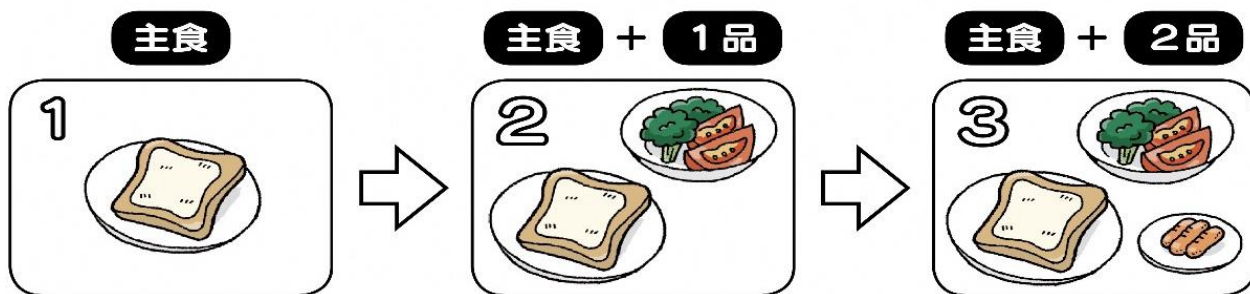
1日のはじまりは朝ごはんから

みな あさ た どうこう
皆さんは、朝ごはんを食べてから登校していますか？
いち ち はじ た しょくじ あさ たん えいようそ
1日の始めに食べる食事の朝ごはんは、単に栄養素
からだ め ざ はたら
をとるだけでなく、体を目覚めさせる働きもあります。
いちょう ないぞう かっぱつ はたら けつりゅう よ たいおん
胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流を良くし、体温
じょうしょう はいべん おこな
を上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。
のう ほきゅう
す。また、脳にもエネルギーが補給されるため、朝ごはん
た べんきょう
を食べるとしっかり勉強をすることができます。



まずはかんたんな朝ごはんから

3つのステップ



あさ しゅしょく 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
ほごしや みなさま きょうりやく ねが
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。

うんどうかい ちから だ たいせつ 運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



早起き



早寝

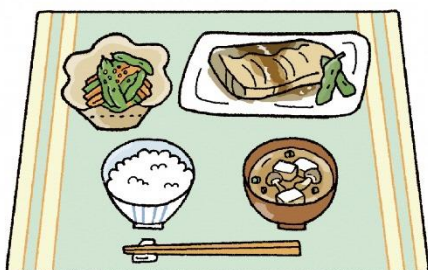


朝ごはん



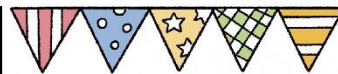
体調をととのえるため、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。また、疲れをはやく回復させるためには、睡眠も大切です。日ごろから早起き早寝の習慣を身につけましょう。

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



運動中の水分補給は、少しずつこまめにとるように心がけましょう。

5月19日(金)の給食は運動会応援メニューです。

応援の気持ちを込めて、運動会前日の給食の献立はセルフカツ丼です。ごはんの上に、ヒレカツとカツ丼の具を盛り付けます。しっかり食べて、運動会当日はがんばってください。

給食で主に使用している食材の産地(4月10日～4月25日)

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉市	大豆	北海道	ピーマン	茨城県
米	千葉県	さつまいも	千葉県	たまねぎ	北海道
パン	北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県	こまつな	千葉県、茨城県	キャベツ	神奈川県
		だいこん	千葉県	きゅうり	千葉県
		ねぎ	千葉県	もやし	栃木県
豚肉	千葉県	じゃがいも	北海道、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