

(家庭数で配付)

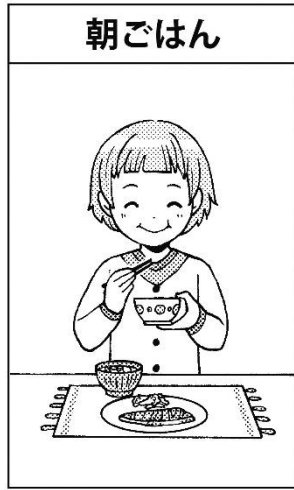
# 5月

# 給食だより

令和4年4月26日  
千葉市立金沢小学校

しんねんど はじ 1か月がすぎました。あたらしい かんきょう には慣れてきましたか。やすみの日も せいかつ りズムを崩さないよう  
こころ がけ、1日をげんきにすごしましょう。

## 1日の始まりは朝の光と朝ごはん



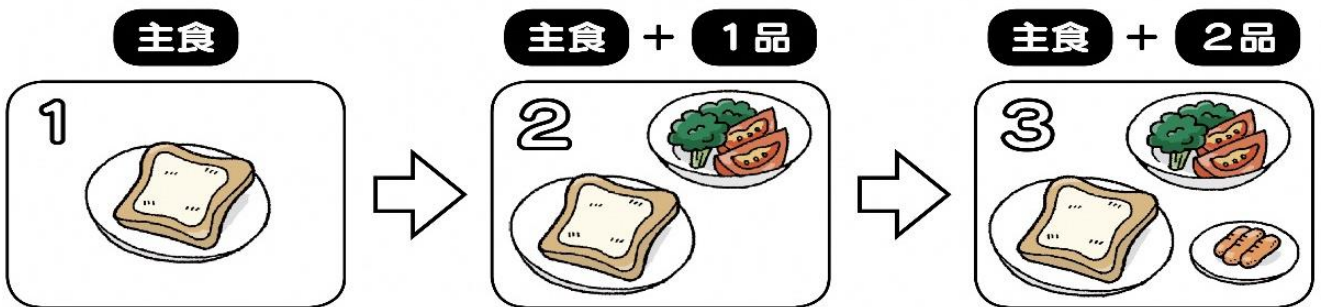
せいかつ りズムを ととの ためか に 欠かせないのは、朝の日の光を浴びることと、朝ごはんを食べることです。

わたし たちの 脳は “ブドウ糖” を エネルギー源として使っています。朝食で脳のエネルギー源になるブドウ糖を補給しないと、午前中、頭はボンヤリしてしまいます。

1日をげんきに すごすために、はや お 起きて日の光を浴び、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

まずはかんたんな朝ごはんから

### 3つのステップ



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

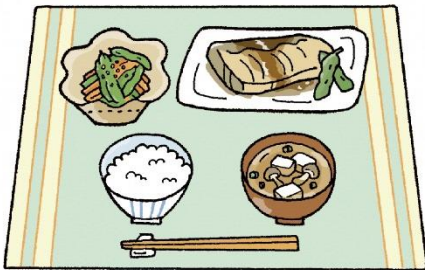


朝ごはん



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27日(金) 給食でカツカレーを作ります。

応援の気持ちを込めて、トンカツは給食室で手作ります。たくさん栄養をつけて、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11日～4月19日)

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉市	大豆	千葉県	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	きゃべつ	神奈川県
		だいこん	千葉県	きゅうり	群馬県
		ねぎ	千葉県	えのきたけ	長野県
豚肉	千葉県	じゃがいも	北海道	清見オレンジ	愛媛県
鶏肉	千葉県	にんじん	徳島県	セミノール	愛知県