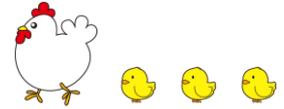


5月 給食 だよ!

『食堂は教育の場』
 ～ 弘学館の給食は、好き嫌いをなくすべてを楽しく
 食べる子どもを育てることを主眼としています。～

2024年5月 弘学館 給食室

新年度が始まって、1か月がたちました。新しい環境や生活には慣れましたか？
 朝ごはんをきちんと食べて生活リズムを整え、有意義な学校生活を送りましょう。



朝食の大切さを考えよう

朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。また脳にエネルギーが補給されるので脳が活発に動きだします。



朝ごはん、何を食べればいいのか？

- ① **主食**は炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ② **主菜**はたんぱく質が多く、体をつくれます。
- ③ **副菜**はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子を整えます。
- ④ **汁物**などは水分を補給する役割があります。
 ①～③で足りない栄養素を補います。

③副菜 野菜、 果物など	②主菜 魚料理、 肉料理、 卵料理など
①主食 ごはん、パン めん類など	④汁物 みそ汁、 スープ、 牛乳など

朝ごはんはバランスが大切。①～④をそろえましょう！

《食育クイズ～5月～》

5月5日は端午の節句（こどもの日）。
 では、こどもの日にかしわもちを食べる理由は？



- ①金運上昇を願うため
- ②子孫繁栄を願うため
- ③商売繁盛を願うため

※正解は来月の給食便りです...

4月の食育クイズの答え

③鹿
 ひじきは漢字で書くと「鹿尾菜」と書きます。鹿の短くて黒いしっぽがひじきに似ていることからこのような漢字が付けられたと言われています。