

5月 給食だより

令和4年度
5月号 清瀬第二中学校



新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境には慣れましたか？ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

<p>早寝・早起きを心がける</p>	<p>朝・昼・夕の3食をしっかり食べる</p>	<p>日中は元気に体を動かす</p>
--------------------	-------------------------	--------------------

朝ごはん作りを簡単に！ おすすめの常備食材

まずはしっかり朝ごはん！

主食 <p>ご飯、食パン、バターロール、シリアル、うどん</p>	主菜 <p>ウインナー、卵、納豆、ちりめんじゃこ、豆腐、ちくわ、ハム</p>	副菜 <p>コーン缶、もやし、乾燥わかめ、トマト、きゅうり、キャベツ、レタス</p>	果物 <p>みかん、いちご、バナナ</p>
牛乳・乳製品 <p>チーズ、牛乳、ヨーグルト</p>			



熱中症に要注意！

日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。



朝ごはんクイズ 正しいのはどっち？

朝ごはんについてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1 朝ごはんを食べるために何をすればいい？	A 朝早く起きる	B 夜遅くまで起きている
Q2 朝ごはんを食べると、体温はどうなる？	A 下がる	B 上がる
Q3 朝ごはんを食べた子はどっち？	A 朝ウンチが出なくてモヤモヤ	B 朝ウンチが出てスッキリ！
Q4 脳のエネルギーになる食べものはどっち？	A ごはん	B 野菜炒め
Q5 パンと牛乳と何を食べたらバランスが良くなる？	A 目玉焼きとサラダ	B ドーナツとポテト



Q1…A 夜遅くまで起きていると朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられません。
 Q2…B 眠っている間に下がった体温がもとどり、元気に動くことができます。
 Q3…B 朝ごはんを食べると朝のうちにウンチが出て、スッキリします。
 Q4…A 脳のエネルギーになるブドウ糖は、ごはんやパンなどに多くふくまれます。
 Q5…A 体をつくるものになるたんぱく質(たまご)と、体の調子を整えるビタミンや無機質(野菜)をプラスするとバランスが良くなります。

