

ランチ♡たいむ

令和6年5月号



健康な体をつくり、運動や勉強にしっかり取り組むためには、栄養バランスのとれた食事を規則正しくとることが大切です。運動会の練習をがんばるためにも、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。



朝ごはんをしっかりと食べると…

さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ!



元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウォームアップ!





生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。


夏みかん (甘夏)


5月31日(金)の給食に甘夏みかんがつかます。皮が固くむきにくいと思いますが、下の絵を参考に上手にむいておいしくいただきます。


大きなかんきつ (みかんのなかま) の食べかた

①あつい皮をはずす  →

②ふさごとにわける  →

③親指と人さし指のつめを使って、切り込みを入れる  →

④★じるしのところに切り込みが入ります  →

⑤両手を使って切り込みをひろげます  →

⑥うす皮の中から中身を出して食べます 