

らんち♡たいむ

令和7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食べて登校しましょう。



朝ごはんで、目覚ましスイッチをオン！

あたま のう 頭(脳) の スイッチ	からだ 体の スイッチ	おなかの スイッチ
 <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p>	 <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。</p>	 <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。</p>

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

しゅ 主食	しゅ 主菜	ふく 副菜
<p>主に体を動かすエネルギーのもとになる「炭水化物」を多く含む食べ物</p>  <p>ごはん、パン、めん類など</p>	<p>主に体をつくるもとになる「たんぱく質」を多く含む食べ物</p>  <p>肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず</p>	<p>主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物</p>  <p>やさい野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず</p>

夏みかん (甘夏)

5月8日(木)の給食に甘夏みかんがつきます。皮が固くむきにくいと思いますが、食べかたの絵を参考に上手にむいておいしくいただきましょう。

大きなかんきつ (みかんのなかま) の食べかた

