



給食だより

平成30年5月

太田市立休泊小学校

新学期がはじまり、1ヶ月がたちました。新しいクラスには慣れてきましたか？
この時期は、これまでの緊張がほぐれ、疲れが出やすい時期です。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

5つの力、朝ごはん！ まいにちげんき 毎日元気！

脳がはたらく！
脳にエネルギーをチャージします。

体がウェイクアップ！
朝ごはんだけで体全体が目覚め、温まります。

おなかの動きだす！
おなかがはたらきはじめ、すっきり排便できます。

生活習慣病を予防！
朝食は規則正しい生活リズムをつくり、健康を守ります。

肥満も防ぐ！？
朝食を抜く子に太りすぎがよく見られるそうです。

朝ごはんでは学力UP ↑
体力UP ↑



朝ごはんを毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。より充実した学校生活を送るためにも、しっかり朝ごはんを食べましょう。

この食べものはなに？

こたえ

かつお

かつお

【おもなたらき】
からだ **体をつくる**

【おもな栄養素】
たんぱく質
筋肉・内臓・血液など体をつくってくれます。

【一ロメモ】
かつおの旬は、初夏と初秋です。初夏に出回るものは「初がつお」とよばれ、初秋に出回るものは「戻りがつお」とよばれています。