

Table with columns for Date, Meal Name, Milk Type, and Energy/Protein/Fat/Carbohydrate content. Rows include meals like 'たけのごはん', 'ごはん あじつけのり', 'ポークカレー', etc.

*なお、ぶっしのつごうによりこんだてをいちぶへんこうすることがあります。★じるしは、じばさんです。

男の子の成長を祝う 端午の節句. Includes illustrations of a boy, a girl, and a zongzi, with text explaining the festival and the 'こどもの日' (Children's Day).

5月5日のこどもの日 (端午の節句) のかしわもちが1日につきます♪. Includes an illustration of a child and a zongzi.

食事の前に空気を入れかえ. Includes an illustration of a child opening a window and text explaining the importance of ventilation before meals.

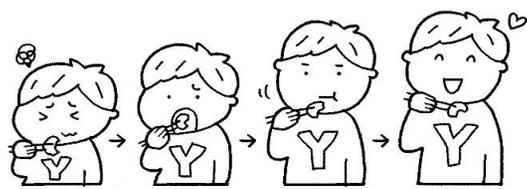
5月給食だより

みなさんは、食べ物の好ききらいがありますか？ わたしたちは、食べることで、命を保ったり活動したり成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、好ききらいをしないで残さず食べるようにしましょう。

4月の給食で使用した物資の産地



年齢が上がるにつれて
食べられるようになる!?



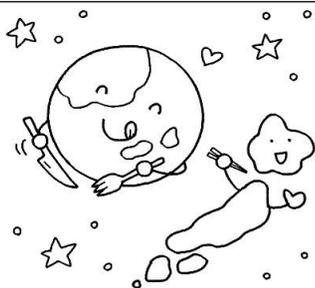
幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを経験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

おいなどを経験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

物資名	産地名	物資名	産地名
大根	千葉県	ごぼう	青森県
人参	静岡県・徳島県	キャベツ	神奈川県
もやし	神奈川県	パセリ	茨城県
小松菜	神奈川県	きゅうり	神奈川県
生姜	茨城県	白菜	茨城県
葱	茨城県・千葉県	ニラ	栃木県
じゃが芋	北海道・鹿児島県	絹さや	鹿児島県
玉葱	神奈川県・佐賀県	にんにく	青森県
里芋	清川村	鶏肉	岩手県
ピーマン	茨城県	豚肉	清川村
赤ピーマン	茨城県	米	厚木市

Q. 栄養のバランスがとれていれば好ききらいがあってもよいのでは？

A. 栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていけば問題はありません。ただし、日本には地域色豊かな地場産物や郷土料理があり、世界にはさまざまな料理があります。苦手なものが少なければ、こうした食材や料理を楽しむ、食の幅を広げることができます。



「食べられない」
こともある



好ききらいで「食べない」のではなく、人によっては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。それは食物アレルギーや信仰している宗教上の理由などによります。これらは好ききらいとは違うので、覚えておいてください。



☆5月20日(土)は宮ヶ瀬合同体育祭、緑中学校の体育大会です☆

運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣

早起き



早寝

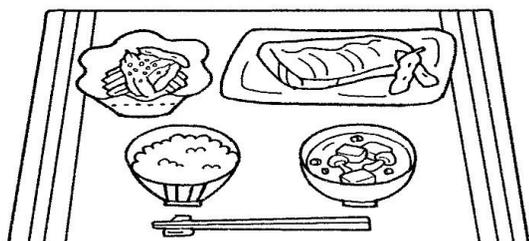


朝ごはん



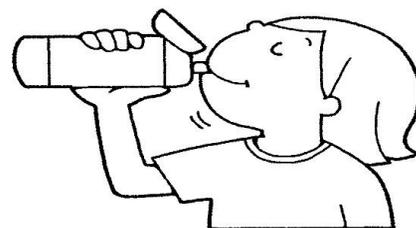
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。白頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめに取るように心がけましょう。