



# 5月 給食だより

兵庫教育大学附属学校

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころなので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



## 元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

### 朝ごはんの効果

|                 |                |             |             |              |
|-----------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
| やる気や集中力が<br>高まる | イライラ<br>しにくくなる | 運動能力<br>アップ | 便秘を<br>予防する | 生活リズムが<br>整う |
|-----------------|----------------|-------------|-------------|--------------|

### 栄養バランスも意識しましょう

|                             |                             |                                  |                         |
|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------------|-------------------------|
| <b>主食</b><br>ごはん、おにぎり、パン    | <b>+ 汁物</b><br>野菜のみそ汁、野菜スープ | <b>+ おかず(主菜)</b><br>肉・魚・卵・大豆のおかず | <b>+ 果物</b><br>バナナ、オレンジ |
| <b>+ 牛乳・乳製品</b><br>牛乳、ヨーグルト |                             |                                  |                         |

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



## 春の食べもの・ことわざクイズ

○に春の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！  
下の絵と○の数、[ ]がヒントです。

- Q1 花より○○○  
[ 花見よりも○○○の方がありがたいという意味で、見た目よりも実際に役立つものの方が良いことのとえ。 ]
- Q2 雨後の○○○○  
[ 雨の後に○○○○が一斉に生えてくる様子から、同じようなことが次々に起こることのとえ。 ]
- Q3 ○○も一人はうまからず  
[ ○○のようなごちそうでも、一人で食べたのではおいしくない、みんなと一緒に食べてこそおいしい、という意味。 ]
- Q4 花見過ぎたら○○食うな  
[ 花見の時期を過ぎると味も落ちるし、傷みやすく食中毒を起こす危険があるから食べないように、という意味。 ]
- Q5 棚から○○○○  
[ 棚から○○○○が落ちてくるように、思いがけず幸せなことが起こることのとえ。 ]



|  |  |   |  |                                       |
|--|--|---|--|---------------------------------------|
| はる<br><b>春に美味しいお豆</b><br>春には美味しいお豆が<br>たくさんとれます。<br>旬の味を楽しみましょう。 | ①<br>グリンピース？<br>大きいね<br>えだまめ？<br>知ってる！<br>こんな食味がた<br>するんだね | ②<br>大きなお豆なら<br>空気がつかって買つから<br>空気がつかって買つから<br>空気がつかって買つから | ③<br>春に大きくなるんだ<br>たつぷりもらって<br>さやの中は<br>ふわふわで | ④<br>あまくておいしい！<br>ゆでると<br>おいしいんだけど... |
|--|--|---|--|---------------------------------------|

こたえ  
 Q1 = だんご (団子)  
 Q2 = たけのこ (筍)  
 Q3 = たい (鯛)  
 Q4 = かき (牡蠣)  
 Q5 = ぼたもち (牡丹餅)

栄養教諭のひとりごと...  
 中学校1年生は4月11日から、小学校1年生は17日から給食が始まりました。たくさん食べてくれるので、とてもうれしいです。  
 配膳も上手なのでビックリ!

~お知らせ~  
 HPに献立表・給食だより・レシピ等を掲載します。  
 ご覧くださいね。

