



5月給食だより

令和8年 5月
萩野台共同調理場

新生活の**疲れ**が出ていませんか？



若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。

1年の中でもさわやかで過ごしやすい5月ですが、新生活の疲れが出てくる時期でもあります。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事、睡眠、運動の3つを意識してみましょう。

食事 朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。	睡眠 早寝・早起きを心がけましょう。 朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。	運動 日中は元気に体を動かしましょう。 適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。
---	---	--

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい！



朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく体や脳を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。

しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝ごはんをステップアップ！



食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！

