



給食だより

令和元年 5月

宝立小中学校

1～6年生用

5月^{がつ}から「令和（れいわ）」が始まりますね。今年^{ことし}のゴールデンウィークは、少し^{すこ}長いですが、規則^{きそく}正^{ただ}しく
早^{はや}ね・早^{はや}起き・朝^{あさ}ごはんを守^{まも}って、た^たくさん楽^{たの}しい思^{おも}い出^でをつくりましょ

5月の目標

あいどるの **あ**

あさ^{あさ}朝^{あさ}ごはんを^たっか^り食^べよう！！

あさ^{あさ}ごはん^{いちにち}で1日をげんきにスタート！

朝ごはんを食べると、からだには、どんなことがおきるのかな？

〈あさごはん ○・×クイズ〉 ☆こたえは、したをみてね☆

①あさごはんをたべると、あさのじゅぎょうちゅうにねむくなってしま

○？ ×？

あさごはんをたべると、頭^{あたま}や体^{からだ}がめざめます。なので、っか^{かんが}り考^{かんが}えることができて、勉^{べんきよう}強^{きよう}も運^{うんどう}動^{どう}もばっちりできます。



②あさごはんは、すくなめにたべたほうが、からだにやさしい。

○？ ×？

いちにちが始^{はじ}まる朝^{あさ}に、げんきのもとを体^{からだ}中^{ちゆう}にとどけるのが、あさごはん。あさごはんは、っか^たり食^たべたほうがいいのです！あさ^{あさ}朝^{あさ}ごはんをっか^たりたべられるように、ねる前^{まえ}におか^{おかし}をたべるのはがまんしましょ



「朝ごはん」はいいことがたくさんありますね！

まずは、ちょっとでも、朝ごはんを毎日^{まいにち}たべましょ

毎日^{まいにち}たべている人^{ひと}は、おか^{おかし}ずもたべて、バラン^{ばらん}スのよい朝^{あさ}ごはんにしましょ



★クイズのこたえ★ ①× ②×

保護者の方へ・・・（給食費引き去りに関するおしらせ）

今年^{ことし}の給食費^{きよくじ}の引き去^{ひき}り予定^{よてい}日^ひです（原則^{げんげ}1日^{いちにち}）。残高^{ざんこう}不足^{ふそく}にならないよう、確認^{かくにん}をお願いします。

小学校 1ヵ月5100円（3月は調整額）

◎調整額について

宝立小中学校では、給食費は1食単価×年間の給食回数を集金しています。そのため、2月までは一律5100円を集金し、3月の集金額を変^かえること^{こと}で年間の集金額を調整しています。3月は金額が変^か更^{せい}になります。金額は年度末に再度お知らせします。



引去日

4月分：5/7

5月分：6/3

6月分：7/1

7月分：8/1

9月分：9/2

10月分：10/1

11月分：11/1

12月分：12/2

1月分：1/6

2月分：2/3



給食だより

令和元年 5月

宝立小中学校

7～9年生用

5月から「令和（れいわ）」がはじまりますね。今年のゴールデンウィークは、少し長いですが、早ね・早起き・朝ごはんを心がけ、規則正しい生活をしましょう。7日からは、しっかり朝ごはんを食べて、元気に登校してください。

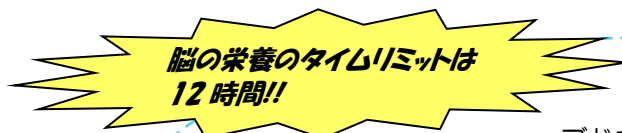
5月の給食目標 朝ごはんをしっかりと食べよう！！

朝食は英語で“Breakfast”といいます。

この語源は **Break fast** つまり、**エネルギー不足の状態の体にエネルギーを補給する食**という意味ですね。

やぶる 断食

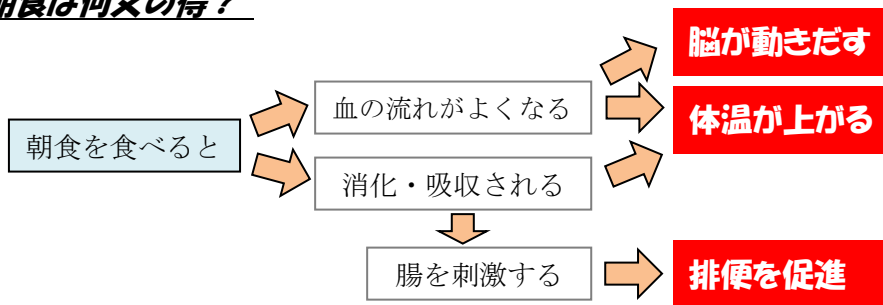
朝起きたらお腹が空いているのは、夜の間もエネルギーを使っているから。特に朝の脳はエネルギー不足です。



脳は、炭水化物から作られるブドウ糖しかエネルギー源にできません。体内にストックできるブドウ糖は、半日分くらいしかないので、朝には脳がエネルギー不足の状態になってしまうのです・・・！！

さらに、「腹時計」という言葉があるように、**食事は体のリズムを作ることにも関係があります**。同じような時間に目が覚めたり、お腹が空いたりするのは、この体内リズムがあるから。**規則正しいリズムを刻むことが、ここぞというときに、力をはっきできるようになる近道ですよ！**

朝食は何文の得？



朝食食べた方が、吸収率が高い
栄養素もあるんだって！



保護者の方へ・・・（給食費引き取りに関するお知らせ）

今年の給食費の引き取り予定日です（原則1日）。残高不足にならないよう、確認をお願いします。

中学校 1ヵ月 5500円（3月は調整額）

引去日

4月分：5/7

5月分：6/3

6月分：7/1

7月分：8/1

9月分：9/2

◎調整額について

宝立小中学校では、給食費は1食単価×年間の給食回数を集金しています。

そのため、2月までは一律5500円を集金し、3月の集金額を変えることで年間の集金額を調整しています。3月の集金額は年度末に再度お知らせします。

