



しんねんと
新年度が始まって、1 か月がたちました。子どもたちも新たな環 境に少しずつ慣れてきた
ことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィーク
などもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。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。

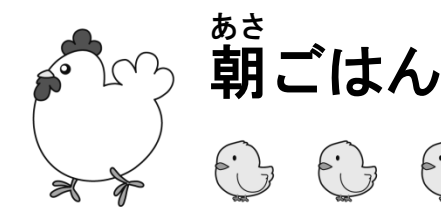
あさ た 朝ごはんをしっかりと食べましょう



あたま からだ め ざ あさ こうか 頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

あさ
朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働 きを
かっぱつ
活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが
き じょうたい
切れた状態です。そのため、しっかりとエネル
ギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組
みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動を
スムーズに始めることができるようになります。
子どもたちと一緒に朝ごはんをきちんと食べる
ことの大切さを、改めて見直してみてはいかが
でしょうか。



あさ なに た 朝ごはん 何を食べれば

いいのかな？

- ①主 食は炭水化物が多く、エネルギー
になります。
- ②主菜はたんぱく質が多く、体をつく
ります。
- ③副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体
の調子をととのえます。
- ④汁物などは水分を補給する役割があ
ります。①～③で足りない栄養素を
おきな
補います。



がつ しょうよてい おも きゅうしょくしょくざい さんち し 5月に使用予定の主な給 食 食 材の産地をお知らせいたします

※4月23日現在、業 者より確認した産地で記載しております。

※なお、入荷状 況により当日変更となる場合があります。また、天候の
状 況によっても産地の変更が考えられますのでご了承 承 ください。

予定食材	主な産地	予定食材	主な産地
キャベツ	千葉、神奈川	小玉スイカ	茨城、群馬
きゅうり	千葉	メロン	千葉、茨城
たまねぎ	佐賀	美生柑	愛媛
ピーマン	茨城	清見オレンジ	愛媛
だいこん	千葉、神奈川	豚肉	千葉、茨城、宮崎、 北海道、栃木
アスパラ	長崎、佐賀	鶏肉	岩手、宮崎、鳥取、 北海道、青森
ブロッコリー	長崎、千葉	こめ	千葉（柏）

たんご せつく 端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の
厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性の
お祭りが結びついたものといわれています。江戸
時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。
菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまき
やかしわもちを食べたりします。

