

# 食育&給食だより



(おうちの人と一緒に読んでね)

がつ  
5月

きゅうしょく じゅんぴ あとかたづ おぼ  
給食の準備や後片付けを覚えよう

## ① しっかり手を洗おう



## ② 心を込めて挨拶



## ③ 良い姿勢で食べよう



## ④ 好き嫌いをせず食べよう



## ⑤ よくかんで食べよう



## ⑥ 食器や箸は大切にしよう



がつ にち うんどうかい

## 5月24日は運動会です

いよいよ運動会が近づいてきましたね。日頃の練習の成果を精一杯発揮するために、規則正しい生活や1日3食の食事をきちんと取って、ベストコンディションで運動会当日を迎えましょう。



うんどうかい ちから だ

## 運動会で力を出すために

### 生活習慣



#### 早起き



#### 早寝



#### 朝ごはん



体調を整えるために、規則正しい生活をして、朝御飯をきちんと食べましょう。朝御飯を抜いてしまうと、脳のエネルギーが不足してしまい、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。日頃から早起き早寝の習慣を身に付けましょう。

### 栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスの良い食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせる食べるといろいろな栄養素を満遍なく摂ることができます。

### 水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめに摂取するように心がけましょう。