

5月 給食だより

令和4年 5月 上三川町立学校給食センター
★おうちのひとと いっしょによみましょう。

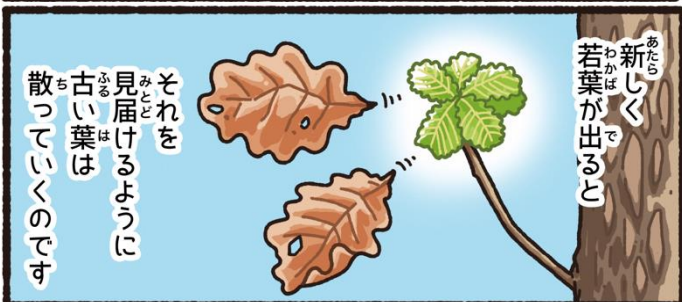
新年度が始まって早くも1か月、吹く風もさわやかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けはつかれが出て体調を崩しやすい時期でもあります。

学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。



早ね・早おき・朝ごはん！

かしわもちの由来



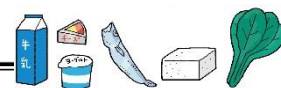
5月5日は端午の節句です。
行事食にこめられた昔の人の思いを
知しましょう。

朝ごはんを食べると



骨や歯をつくる
カルシウム

Q. カルシウムをとれば背は伸びる？



A. カルシウムは、骨をつくるのに必要な栄養素ですが、骨にはたんぱく質やリン、マグネシウムなども必要です。骨を育てて背を伸ばすには、カルシウムを含む食品をしっかりととりながら、栄養バランスのよい食事をとることと、適度な運動と十分な睡眠で成長ホルモンの分泌を促すことが大切です。

