

5月給食だより



さいたま市立沼影小学校
令和7年度 5月号

毎月19日は、食育・地産地消の日

新年度が始まり早くも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。新しい環境にも慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調をくず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・朝ごはんを心がけ、元気に一日をスタートさせましょう。とくに朝食はとても大切です。気持ちよい1日を過ごすためにも朝食を食べて登校しましょう。

☀ 朝ごはんを食べよう ☀

①～④がそろった食事をしてね！

①パワーの源・主食

ごはん、パン、めん類、シリアルなど



②筋肉や血の源・主菜

目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど



③体の調子をととのえる・副菜

野菜サラダ、おひたし、果物など



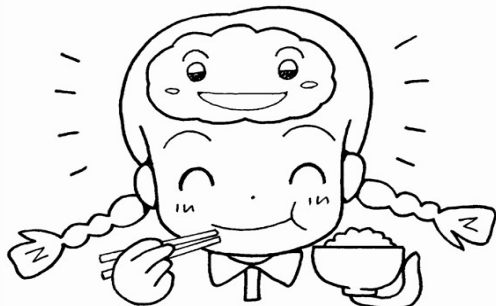
④汁物/飲み物

みそ汁、スープ、牛乳など



朝食の大切さを考えよう

朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。また脳にエネルギーが補給されるので脳が活発に動きだします。



今まで朝ごはんを食べなかった人へ 朝食が食べたくなるポイント



- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

5月1日(木) さいたま市民の日

5月1日(木)は、さいたま市民の日です。沼影小学校では、これにちなんで4月30日(水)の給食で西区の原田農園さんのお米と、緑区の若谷農園さんの新鮮な「こまつな」「新たまねぎ」を使いました。みなさんもこの機会にさいたま市の食や文化にふれてみてはいかがでしょうか？

★5月10日(土)は、

ぬまがけしょうかいこうきねんび
沼影小 開校記念日 & ぬまびよんのお誕生日です！

5月10日(土)は、沼影小の開校記念日です。そこで、5月12日(月)に大人気の揚げパンを作ります。お祝いのデザートもつけて、いろどりのよい給食になります。沼影小の開校記念とぬまびよんのお誕生日をお祝いしましょう。

