

5月食育だより

大潟村学校給食共同調理場

しんねん ど はじ はや つき す
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
がつ ねん なか ひかくてき す し き きゅう
5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に
き おん あ からだ あつ な
気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないた
ねっちゅうしょう とく ちゅうい ひつよう あたら かんきょう つか
め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ
で すいみん たいちよう ととの
も出てくるころですので、睡眠をしっかりとして体調を整
え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



あさ た しゅうかん ひと なに いっぴん くち い はじ
朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

のう
まずは、脳のエネル
げん どうしつ
ギー源となる糖質を
おお ふく
多く含むものを！



しよく ひと しる
食欲がない人は、みそ汁
ぎゅうにゅう
やスープ、牛乳などがお
すいぶん いっしょ
すすめです。水分と一緒に
にビタミンやミネラルを
とることができます。



た しゅうかん すこ しながす ふ いしき
食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



がつ にち あき たけんみんぼうさい ひ
5月26日は「秋田県民防災の日」

ねん がつ にち ひる あきたけんおき にほんかいおき しんげん しんど おお じしん
1983年5月26日の昼、秋田県沖の日本海沖を震源とする震度5の大きな地震があり
ました。津波など大きな被害があったことから、秋田県では県民へ防災や減災を呼びかける
きっかけになるようにこの日を「県民防災の日」としています。

きゅうしょく きゅうきゅう か れ ていきよう
給食では、救給カレーを提供します。