



# きゅうしょくだより5月号



が<sup>はじ</sup>始<sup>つ</sup>ま<sup>り</sup>て 1 か<sup>げつ</sup>月<sup>た</sup>が<sup>た</sup>経<sup>つ</sup>ち<sup>ま</sup>し<sup>た</sup>。学<sup>がっこう</sup>校<sup>な</sup>に<sup>な</sup>も<sup>な</sup>慣<sup>な</sup>れ、給<sup>きゅうしょく</sup>食<sup>じかん</sup>の<sup>ま</sup>時<sup>ま</sup>間<sup>どお</sup>を<sup>かん</sup>待<sup>かん</sup>ち<sup>かん</sup>遠<sup>かん</sup>く<sup>かん</sup>感<sup>かん</sup>じ<sup>て</sup>て<sup>い</sup>る  
 よう<sup>で</sup>す。こ<sup>あ</sup>れ<sup>あ</sup>か<sup>あ</sup>ら<sup>あ</sup> 暖<sup>あ</sup>か<sup>あ</sup>く<sup>あ</sup>な<sup>あ</sup>り<sup>あ</sup>過<sup>あ</sup>ご<sup>あ</sup>し<sup>あ</sup>や<sup>あ</sup>す<sup>あ</sup>く<sup>あ</sup>な<sup>あ</sup>る<sup>あ</sup>時<sup>あ</sup>季<sup>あ</sup>で<sup>あ</sup>す<sup>あ</sup>が、4月<sup>あ</sup>か<sup>あ</sup>ら<sup>あ</sup>の<sup>あ</sup>新<sup>あ</sup>しい<sup>あ</sup>環<sup>あ</sup>境<sup>あ</sup>で<sup>あ</sup>の<sup>あ</sup>疲<sup>あ</sup>れ  
 が<sup>で</sup>出<sup>で</sup>や<sup>で</sup>す<sup>で</sup>く<sup>で</sup>な<sup>で</sup>り<sup>で</sup>ま<sup>で</sup>す。家<sup>かてい</sup>庭<sup>は</sup>で<sup>は</sup>は<sup>は</sup>や<sup>は</sup>め<sup>は</sup>に<sup>は</sup>休<sup>やす</sup>み、十<sup>じゅうぶん</sup>分<sup>すい</sup>な<sup>すい</sup>睡<sup>すい</sup>眠<sup>みん</sup>を<sup>こ</sup>と<sup>こ</sup>る<sup>こ</sup>よ<sup>こ</sup>う<sup>こ</sup>に<sup>あ</sup>心<sup>あ</sup>が<sup>あ</sup>け、朝<sup>あ</sup>ご<sup>あ</sup>は<sup>あ</sup>ん<sup>あ</sup>も<sup>あ</sup>し<sup>あ</sup>っ  
 かり<sup>た</sup>食<sup>げん</sup>べ<sup>き</sup>て<sup>き</sup>元<sup>げん</sup>気<sup>き</sup>に<sup>き</sup>登<sup>き</sup>校<sup>き</sup>し<sup>き</sup>ま<sup>き</sup>し<sup>き</sup>ま<sup>き</sup>し<sup>き</sup>よ<sup>き</sup>う。

はやね  
早寝

はやお  
早起き

あさ  
朝ごはん



うんどう  
(+運動)

まいにち 毎日、この3つ+運動で、元気モリモリ!

はやね はやお あさ うんどう  
~早寝・早起き・朝ごはん (+運動) のやくわり~

## ★早寝★

寝<sup>ね</sup>て<sup>あ</sup>い<sup>あ</sup>だ<sup>あ</sup> わ<sup>わ</sup>た<sup>た</sup>し<sup>し</sup>の<sup>の</sup>か<sup>か</sup>ら<sup>ら</sup>だ<sup>だ</sup>は、か<sup>か</sup>ら<sup>ら</sup>だ<sup>だ</sup>を<sup>を</sup>お<sup>お</sup>お<sup>お</sup>く<sup>く</sup>し<sup>し</sup>たり、勉<sup>べん</sup>強<sup>きやう</sup>した<sup>した</sup>こ<sup>こ</sup>と<sup>と</sup>を<sup>を</sup>わ<sup>わ</sup>す<sup>す</sup>れ<sup>れ</sup>ない<sup>ない</sup>よ<sup>よ</sup>う<sup>う</sup>に<sup>に</sup>し<sup>し</sup>たり<sup>たり</sup>し<sup>し</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>ま<sup>ま</sup>す。



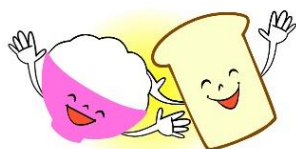
## ★早起き★

早<sup>はや</sup>起<sup>お</sup>き<sup>き</sup>す<sup>す</sup>ると<sup>と</sup>一<sup>いち</sup>日<sup>にち</sup>の<sup>の</sup>「生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>リ<sup>り</sup>ズ<sup>ず</sup>ム」が<sup>が</sup>と<sup>と</sup>との<sup>の</sup>整<sup>せい</sup>い<sup>い</sup>や<sup>や</sup>す<sup>す</sup>く<sup>く</sup>な<sup>な</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>す。



## ★朝ごはん★

朝<sup>あ</sup>さ<sup>あ</sup>起<sup>お</sup>きた<sup>た</sup>ば<sup>ば</sup>か<sup>か</sup>り<sup>り</sup>は、あ<sup>あ</sup>た<sup>た</sup>ま<sup>ま</sup>と<sup>と</sup>か<sup>か</sup>ら<sup>ら</sup>だ<sup>だ</sup>の<sup>の</sup>エ<sup>え</sup>ネ<sup>ね</sup>ル<sup>る</sup>ギ<sup>ぎ</sup>ー<sup>ー</sup>が<sup>が</sup>足<sup>た</sup>り<sup>り</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>ま<sup>ま</sup>せ<sup>せ</sup>ん。朝<sup>あ</sup>ご<sup>ご</sup>は<sup>は</sup>ん<sup>ん</sup>を<sup>を</sup>た<sup>た</sup>べ<sup>べ</sup>ると<sup>と</sup>エ<sup>え</sup>ネ<sup>ね</sup>ル<sup>る</sup>ギ<sup>ぎ</sup>ー<sup>ー</sup>が<sup>が</sup>チャ<sup>ち</sup>ャ<sup>ャ</sup>ー<sup>ー</sup>ジ<sup>ジ</sup>さ<sup>さ</sup>れ<sup>れ</sup>ま<sup>ま</sup>す。



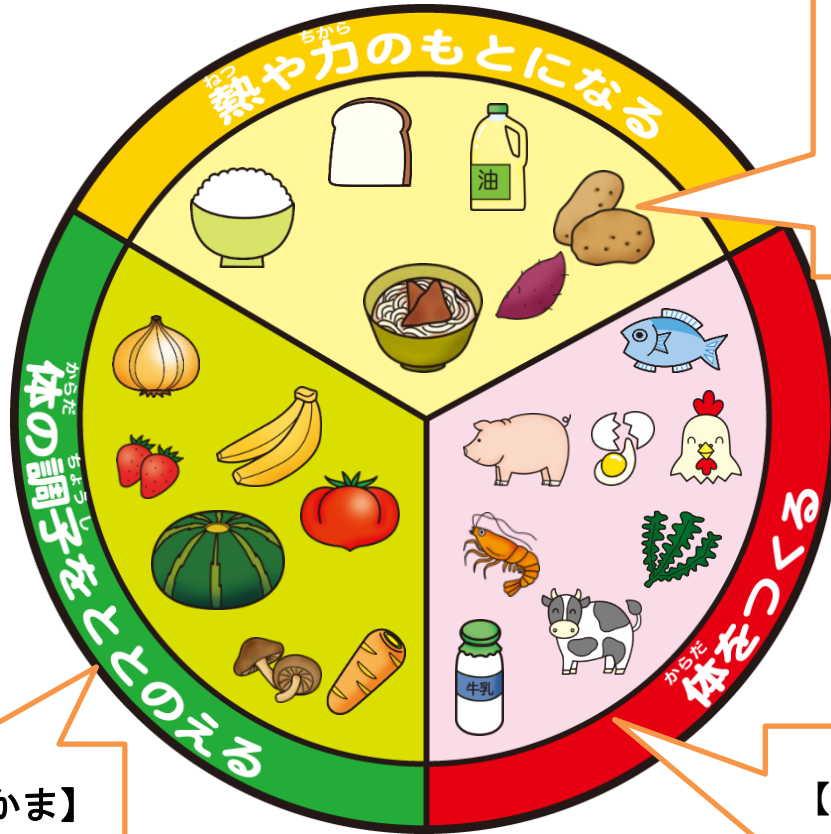
## ★運動★

か<sup>か</sup>ら<sup>ら</sup>だ<sup>だ</sup>を<sup>を</sup>う<sup>う</sup>ご<sup>ご</sup>か<sup>か</sup>すと、お<sup>お</sup>な<sup>な</sup>か<sup>か</sup>が<sup>が</sup>す<sup>す</sup>い<sup>い</sup>て<sup>て</sup>ご<sup>ご</sup>は<sup>は</sup>ん<sup>ん</sup>を<sup>を</sup>お<sup>お</sup>い<sup>い</sup>しく<sup>く</sup>食<sup>た</sup>べ<sup>べ</sup>る<sup>る</sup>こ<sup>こ</sup>と<sup>と</sup>が<sup>が</sup>で<sup>で</sup>き<sup>き</sup>ま<sup>ま</sup>す。ほ<sup>ほ</sup>ど<sup>ど</sup>よ<sup>よ</sup>く<sup>く</sup>体<sup>か</sup>ら<sup>ら</sup>だ<sup>だ</sup>が<sup>が</sup>疲<sup>つか</sup>れる<sup>る</sup>こ<sup>こ</sup>と<sup>と</sup>で、ぐ<sup>ぐ</sup>っ<sup>っ</sup>す<sup>す</sup>り<sup>り</sup>眠<sup>ね</sup>れ<sup>れ</sup>る<sup>る</sup>よ<sup>よ</sup>う<sup>う</sup>に<sup>に</sup>な<sup>な</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>す。



# 食べ物の3つのグループを知ろう！

食べ物には、私たちの体を元気にしてくれる大切な働きがあります。食べ物の働きによって、食材を「赤・黄・緑」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。



## 【きいろのなかま】

ごはん・パン・めん  
じゃがいも・さつまいもなど

## 【みどりのなかま】

たまねぎ・にんじん  
トマト・しいたけ  
かぼちゃ・バナナなど

## 【あかのなかま】

さかな・にく・たまご  
とうふ・わかめ  
ぎゅうにゅうなど

## 旬の食材（うすいえんどう）



うすいえんどうの特徴は、実が大きく上品で繊細な甘みがあり、ほくほくとした食感です。グリーンピースと比べて皮が薄く青臭さも少なく、色はグリーンピースより少し黄緑に近い色合いです。関西地方では古くから春を告げる旬の食材として

「豆ごはん」や「卵とじ」といった料理で親しまれてきました。給食でも15日に「えんどう豆ごはん」が登場します。お楽しみに！

