

☆ きゅうしょくだより ☆

5月

伊万里市学校給食センター
小学校用

新学期が始まって1ヵ月がたちました。気持ちのよい季節ですが、新しい環境で疲れが出やすいときです。元
気よく学校生活をおくれるように、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

朝ごはんをしっかり食べると・・・

元気に運動



体温があがり、
体が活発に動きます

集中力アップ



脳にエネルギーが
補給されます

快便



腸が刺激されて
便通がよくなります

朝ごはんを食べないと・・・



体が活発に
動きません



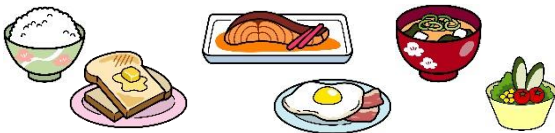
ねむくて
ぼんやりします



イライラして
集中できません

主食・主菜・副菜のそろった

朝ごはんを食べよう！



5月5日は「こどもの日」です！

最近、近所の庭に、「鯉（こい）のぼり」が元気よく泳いでいるのをよく見かけるようになりました。5月5日の「端午の節句」に欠かせないのが鯉のぼりです。伝説で鯉はザアザアと流れ落ちる滝を登って、竜になるといわれる魚です。男の子が、鯉のように元気に育ってほしいと願って、鯉のぼりを立てます。鯉のぼりのほかに、かぶとを飾ったり、柏もちやちまきを食べたりします。これは、どれもみなさんの健康を願っているものなのです。

