



5月食育だより

家

令和7年5月

上尾市立尾山台小学校

新年度が始まり早くも一月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期です。しかし、急に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め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくる頃です。睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから学校へ送り出してください。



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。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを食べます。



食欲がない時は味噌汁やスープ、牛乳などがお勧めです。水分と一緒にビタミン、ミネラルを摂ることができます。



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



給食が始まりました



4月10日から、給食が始まりました。1年生は15・16日に練習給食、17日から給食開始となりました。



1年生の最初の給食の献立は、バターロール、牛乳、ナポリタンスパゲッティ、フルーツゼリー。給食着に上手に着替えて、静かに給食を運ぶことができました。「おいしいよ」「全部食べたよ」と、みんなが笑顔で教えてくれました。