



5月 食育だより

令和8年4月28日(火)
上尾市立原市南小学校

新生活の疲れが出ていませんか？



風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。

毎朝元気に過ごすために、朝ごはんは大切です。1日の始まりの食事である朝ごはんは眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになります。今月末には運動会があります。規則正しい生活で、運動会で実力を出し切れるように毎日しっかり朝ごはんを食べてもらえるといいですね。



元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんの効果



<p>やる気や集中力が高まる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
--------------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------

七彩ファームさんの野菜



今年度も5月から上尾市の地元の農家さん「七彩ファーム」さんで収穫された、旬の野菜を給食で使用していきます。

上尾市上平で、ニンジン、タマネギ、ナス、ピーマン、キュウリ、オクラ、ネギなどを、農薬や除草剤を使わずに栽培されています。年間を通して、旬に合わせた野菜を給食で使わせていただく予定です。



5月は12日(火)、15日(金)、19日(火)、20日(水)に長ねぎを納品していただきます。

毎月19日は食育の日です。ご家庭でも『食』について話をしましょう♪

