

5月 **きゅうしょくだより** 令和3年 柏美町

新学期がスタートして1ヶ月が過ぎようとしています。
 新しい環境にも慣れてほっとすると同時に疲れが出やすい時期です。
 『早寝・早起き・朝ごはん』で健康的な生活リズムをつくりましょう。

『早寝・早起き・朝ごはん』でハッピーサイクル!!



朝ごはんを食べるコツ
 胃は目よりも30分程度遅く目覚めます。起きてから朝ごはんまでの時間をゆっくりとることが朝ごはんをおいしく食べるコツです。

バランスのよい朝ごはんを食べよう

主食
 100%の源
 ごはん、パン、めん など

主菜
 筋肉や血の源
 卵、魚、肉 など

副菜
 体の調子をととのえる
 野菜・果物 など

主食・主菜・副菜をそろえて食べよう



5月の目標 **きれいに後片付けをしよう!**

食器
 食器の種類ごとに立てて
 きれいに食べて
 お汁がろうかにおちないように銀色のおぼんをひきます

おぼん
 ゴミが残っていると洗浄機につまって故障の原因になります
 牛乳パック
 リサイクルするのできれいに洗いましょう

ヨーグルト・ゼリー
 ふたははがして
 カップは重ねて
 自己せん台
 きれいにふいておきましょう

パンのふくろ
 むすんですてましよう

いつもきれいに返してくれてありがとう

5月5日は端午の節句
 子どもの健やかな成長を願う柏もちなどを食べます。柏の葉は邪気を払い、家族はほんえいの願いが込められています。