5月のメニュー

日	曜日	給食
1・(20)	水・月	ごはん、チキンクリームシチュー、フレンチサラダ
2	木	ちらし寿司、若竹汁、こいのぼりハンバーグ、新キャベツとベーコンのソテー
7・(21)	火	ごはん、季節の具だくさんみそ汁、マカロニのケチャップ炒め 魚団子のから揚げ（7日）、魚の新緑揚げ（21日）
8・(22)	水	ごはん、鶏のマリネ焼き、にんじんの甘煮、中華スープ
9・(23)	木	わかめごはん、高野豆腐と野菜の含め煮、切り干し大根のみそマヨネーズ和え
10・(24)	金	ごはん、いろいろ野菜と魚のオーブン焼き、青菜のスープ
13・27	月	ごはん、豚肉と春野菜の赤みそ炒め、清汁
14・28	火	ごはん、カレー煮、にんじんのコールスロー風
15・29	水	わかめごはん、豆腐のハンバーグ、レタス、ベーコンとキャベツのスープ
16・30	木	ごはん、若竹汁、うま煮
17・31	金	ごはん、魚のトマトソース焼き、ポテトミルクスープ

※メニューは変更になる場合があります。
※（　）はひまわり希望者のみです。

6月のひまわり給食について

6月の給食申込期間は5月1日から10日までです。
連絡アプリのみの受付となりますので、期限までに必ずアプリで申し込みをされてください。

朝ご飯をしっかり食べよう

子ども達も新しい環境に慣れ始め、毎日元気に過ごしています。しかし、この時期は、緊張感が解け、疲れが出てくる時期でもあります。疲労回復のためにも十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。“早寝・早起き・朝ごはん”を心掛け、元気よく楽しい生活を送りましょう。

朝ごはんを食べることによって、基礎代謝が上がり、脳にエネルギーが補給されます。集中力も高まり、落ち着いて活動に取り組むことができるのです。朝ごはんを食べていない子どもは、脳がしっかりと働かずに怪我をしやすいという傾向もありますので、朝ごはんの習慣はとても大切です。今まで朝ごはんを食べる習慣が安定していなかったご家庭も、少しずつ食べる習慣を身につけていきましょう。さらに、バランスの良い食事にするためには、主食・主菜・副菜の3つを組み合わせてとることが大切です。