

# きゅうしょくだより 5月号

おおさか しりつさな だ やましようがっこう  
大阪市立真田山小学校

5月のもくひょう

じゅんび  
準備やかたづけを  
あんぜん  
安全でせいけつにしよう

## あさ 朝ごはんはんで3つのスイッチオン!

**からだのスイッチ**  
たいおん あ あさ げんき  
体温を上げ、朝から元気に  
かつどう  
活動をすることができます。

**あたまのスイッチ**  
のう おきな  
脳のエネルギーを補い、あ  
たまの たら 働きを活発にします。

**おなかのスイッチ**  
あさ た  
朝ごはんを食べることで、  
おなかの なか うご はじ  
中が動き始めます。

みなさんは朝ごはんを食べて  
学校に来ていますか？朝ごはん  
を食べると、体によいこ  
とがたくさんあります。

**②ステップ**  
く あ た  
～組み合わせて食べよう～

### 5月の給食より

【季節の献立】

- ★ 1日 (金) わかたけ煮 (わかめ・たけのこ) きびなごてんぷら (きびなご)
- ★ 8日 (金) レタスとコーンのサラダ (レタス)
- ★ 15日 (金) かわちばんかん
- ★ 19日 (火) まっ茶ういろ
- ★ 25日 (月) グリンピースの卵とじ (グリンピース)

**③ジャンプ**  
～バランスを考えて食べよう

き・あか・みどりのグループの食品をすべて  
そろえるように選ぶことで、栄養バランスが整い  
やすくなります。

	き	あか	みどり
例①	ごはん	たまごやき	みそ汁
例②	パン	ヨーグルト	野菜スープ
例③	おにぎり	ウインナー	キウイ

めざせ！栄養満点 朝ご飯！

**①ホップ**  
～まずは何か食べよう～

すぐに食べることができる朝ごはんを  
準備してみましょう！

例① ごはん + みそ汁

例② パン + ヨーグルト

例③ おにぎり + ウインナー

食パンにチーズや、たまごを  
トッピングするのもおすすめ！