

きゅうしょくだより 5月号

おおさか しりついくたましょうがっこう
大阪市立生魂小学校

5月のもくひょう

あんぜん
安全に
じゅんび
準備をしよう

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
活動をする事ができます。

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～



①ホップ

なに た
～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

じゅんび
準備してみましょう!



れい例① ごはん + みそ汁

れい例② パン + ヨーグルト

れい例③ おにぎり + ウインナー

しょく 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!

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

かんが た
～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
れい例①	ごはん	たまごやき	みそ汁
れい例②	パン	ヨーグルト	野菜スープ
れい例③	おにぎり	ウインナー	キウイ

めざせ! 栄養満点 朝ご飯!