



5月給食たより

所沢市立明峰小学校

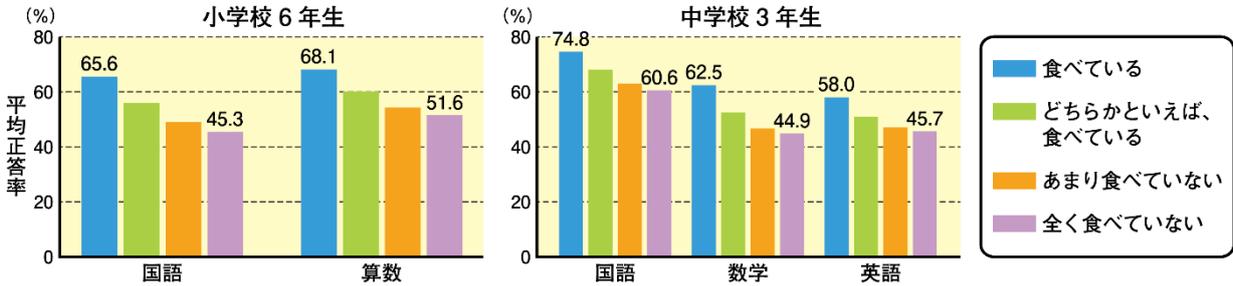


朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか？ 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか？



朝ごはんをステップアップ!

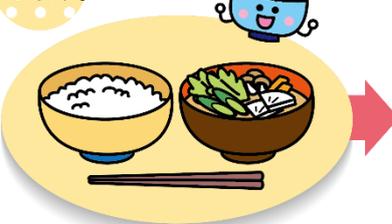
食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスが整いやすくなります!



埼玉西武
ライオンズ



わかじし
「若獅子カレー」



(c) SEIBU Lions/TEZUKA PRODUCTIONS

5月10日(金)
の給食です!
お楽しみに!

食物アレルギー症状のある方へ

カレールウ(2種類)には、以下のものが使用されています。

小麦粉 全粉乳 チャツネ チーズフード なりごまりんご濃縮果汁 ココアパウダー 他

全ての原材料の確認が必要な場合は、各学校へご連絡ください。

2024年のプロ野球が、3月29日(金)に開幕しました!

選手たちは、優勝目指して頑張っています。

みんなで若獅子カレーを食べて、埼玉西武ライオンズを応援しよう!