



Table with columns for date, school, menu, ingredients, and energy. Includes sections for 'やさしおデー' and 'ふるさとくまさんデー'.

\*給食棟へとりに行くものは、配膳表で確認しましょう。
\*献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

\*エネルギー量は、上段が小学生、中段が中学生です。

夏も近づく八十八夜

「茶つみ」の歌には、「夏も近づく八十八夜」という歌詞があります。
「八十八夜」とは、立春から数えて88日目のことをい、現在の5月1日から3日頃にあたります。その年に初めて摘んだ茶(新茶)を飲むと、その1年は無病息災でいられるといわれています。



©少年写真新聞社2023

1日は朝ごはんから始まる



朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べながら登校するようにしましょう。

©少年写真新聞社2023

朝ごはんステップアップ

Three columns showing food steps: ホップ (主食のみ), ステップ (主食+1品), ジャンプ (バランスを考える). Includes illustrations of food and text explaining the benefits of each step.

©少年写真新聞社2023