



5月給食たより



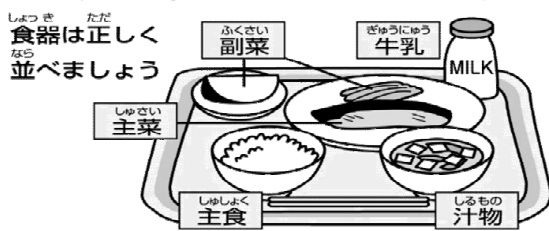
令和2年度 5月
邑楽町立学校給食センター

新緑が美しい、さわやかな季節になりました。この時期は「5月病」という言葉があるように、新生活の疲れが出て体調を崩しやすくなります。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて、健康な心と体をつくりましょう。

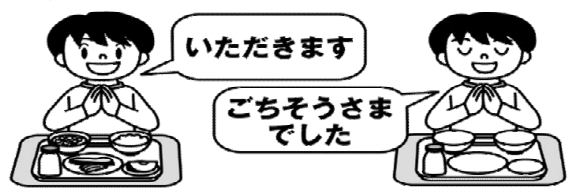
給食時間のすべし方



● 給食がそろっているか確認する



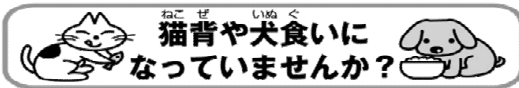
● 食事のあいさつも忘れずに



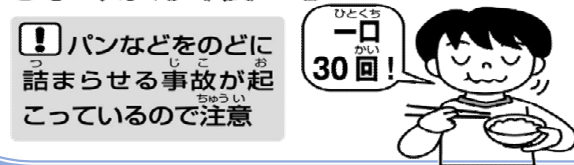
● 正しい姿勢で食べる



● 食事のマナーを守る



● よくかんで食べる



朝ごはんの効果



- ★ 体温が上がり、元気に活動できる
- ★ 脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★ 胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに

