



新年度が始まり、早くもひと月半が過ぎようとしています。

5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。これから本格的に運動会の練習が行われます。活発に運動するとエネルギーの消費量が増え、いろいろな栄養素が必要になります。たくさん食べること（量）とバランスよく食べること（内容）の2つを大切にしましょう。

新しい環境での疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、必ず朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



1年生の給食当番さんががんばっています！



にがてなものがあっても
がんばって食べてくれる
様子がうかがえます。



もくもくと牛乳を
運びます



大きなお皿に
ごはんをじょうずに
ついでいきます。



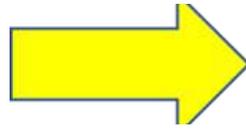
わくわく農園活動

たまねぎ収穫 3年生

今年度も地域の方にお世話になり「わくわく農園活動」が始まりました。4月30日に、1年生の「れんげ遊び」と3年生の「たまねぎ収穫」を行いました。



11月12日



3月7日

家でカレーを作りたいとか、新玉ねぎがサラダに向いているので、サラダを作ってもらいたいなど、持ち帰って食べるのを楽しみにしている様子でした。



4月30日

どんな料理ができたかな？



毎回、貴重な体験をさせていただいています。

れんげ遊び 1年生



れんげは、昨年の稲刈り後にまいたもので、このあと5年生が行う田植え前の準備として土と一緒に混ぜ込むことで肥料の役割をするそうです。

**ランチルームが
明るくなりました！**



破れていたレースの
カーテンを交換



破れていた
壁紙を張り替え



新しく取り付けた掲示板で、食に関するクイズや、ゲームができるように準備をすすめていきます。

このランチルームは、今年度「食育ルーム」としても使っていく予定です。
楽しく主体的に「食」を学ぶ場所として、いろいろな活動を計画中です。またお知らせします。