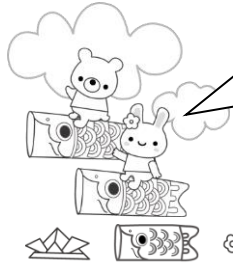


# 5月の給食だより



平成 29 年 4 月 26 日  
高岡市立戸出東部小学校



新緑が目にあふ季節となりました。新学期が始まって1か月が経ち、新しい環境、新しい学年にもそろそろ慣れてきたことと思います。しっかりとした食習慣や規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう。



毎日朝ごはんを食べていますか？

## 脳の目覚ましスイッチ

勉強に集中できる！

脳への  
エネルギー  
補給



脳の唯一の  
エネルギー源

炭水化物

## 体の目覚ましスイッチ

元気に活動できる！

体温  
上昇



タンパク質

## おなかの目覚ましスイッチ

おなかが

元気に動き出す！

排便



ビタミン  
ミネラル  
食物繊維



朝ごはん  
3つのスイッチON!

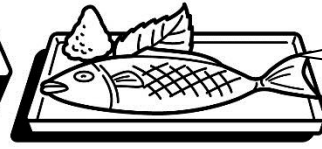


4つの「し」を合わせて、「しあわせ」朝ごはん

新鮮野菜(副菜)

【しんせんやさい】

体の調子を整える  
野菜サラダ、おひたしなど



主菜【しゅさい】

筋肉や血のもと  
肉、魚、卵料理など



汁物【しるもの】

水分と他のメニューで  
足りないものを補う  
みそ汁、スープなど

主食【しゅしよく】

パワーの源  
ごはん、パン、麺など

