

5月7日(木)

今日の給食

★今日の食材の産地★

皿の位置に注意しよう!



食材名	産地名
ぶたにく	青森
ちりめんじゃこ	広島・香川・愛媛
じゃがいも	北海道
にんじん	徳島
たまねぎ	北海道
もやし	栃木
だいこん	茨城
こまつな	東京
グリーンピース	ニュージーランド
あまなつ	熊本

GW(ゴールデンウィーク)は終わってしまいましたが、今週はたった2日間だけの学校生活です。休み明けで体や頭がボ~としている人も多いかと思ひます。特に5月のこの時期は“五月病”という病気になる人が多く、4月からの新しい生活や環境の変化の疲れがドツと出て、何をしてもやる気や元気が出なかつたりします。

“五月病”にならないためには、①体を動かしたり、音楽を聴いたり好きなことをする。②バランスのよい食事をする。③早寝早起きをし、生活リズムを整える。④がんばりすぎない。←がんばらないではない!

特に②と③は体が元気になる秘訣です!今日もしっかりと食べて、明日も元気に登校しましょう☆