



5月給食だより

越前市北新庄小学校

5月は、^{がつ}連休^{れんきゅう}などもあり、^{せいかつ}生活リズム^{みだ}が乱れてしまうことがあります。

生活の乱れは、^{せいかつ}がんばりたいのにやる^き気がでない、^{がくしゅう}学習で^{しゅうちゅう}集中^{じりつしんけい}ができないなど、自律神経^{みだ}の乱れ

から^{からだ}体^{ふちよう}や心の不調^{じりつしんけい}が起こることがあります。自律神経^{とどの}を整えるために「^{しあわ}幸せホルモン^{せいせい}」を生成する

食べ物^たをプラスして^た食べるようにしましょう。

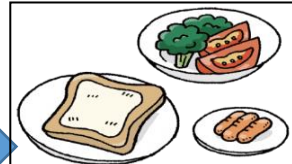
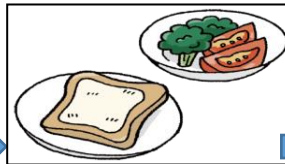
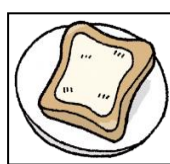
☀️ 朝ごはんを食べて元気にすごそう! 🍲

朝ごはんをしっかりと食べよう!



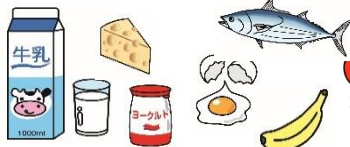
ごがつびよう ま 五月病に負けない!

あさ 朝ごはん、ステップアップ 1・2・3



しあわ たいせつ 幸せホルモンに大切な「トリストファン」と「ビタミン B6」を含む食材に腸内環境を整える食材を加えるのがオススメ

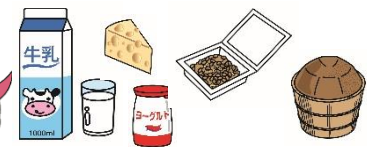
トリストファンとビタミン B6



しよくもつせんい



はっこうしよくひん



ならべかえクイズ

言葉のならべかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や生活に関する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。



ヒント① 昔の高い順にならべよう!

こたえ はやねはやおき

→