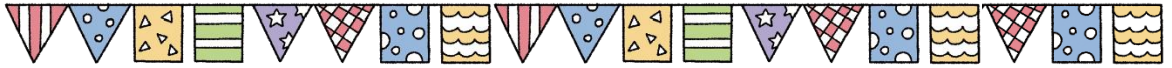


さわやかな季節となりました。今月は運動会があります。運動会の練習も始まるので、規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理に努めましょう。

## 運動会で力を出すために大切なこと

### 生活習慣



早寝

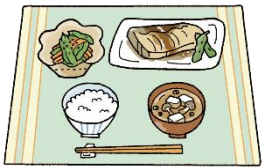
早起き

朝ごはん



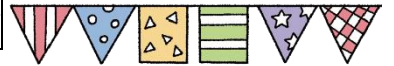
体調を整えるために、規則正しい生活を心がけましょう。朝食を抜くと脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下につながります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日ごろから早寝早起きの習慣を身につけましょう。

### 栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスの整った食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

### 水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。



### 献立紹介



5月も旬の食材を使用した献立がたくさん登場します♪

### ① 5月17日(金)ピースコーンピラフ

グリーンピース1年中食べることができますが、旬に出回るグリーンピースは風味豊かで鮮やかな色が特徴です。今年も柳瀬小2年生の皆さんが、さやむきをしてくれたグリーンピースをふんだんに使用したピラフが登場します。



### ② 5月24日(金) 埼玉西武ライオンズ

選手の元気の源

わかじし

### 「若獅子カレー」



2024年のプロ野球が3月29日に開幕しました！  
選手たちは、優勝目指して頑張っています。  
みんなで若獅子カレーを食べて埼玉西武ライオンズを応援しよう！



#### 食物アレルギー症状のある方へ

カレールウ（2種類）には、以下のものが使用されています。

小麦粉 全粉乳 チャツネ チーズフード ねりごま りんご濃縮果汁  
ココアパウダー 他

全ての原材料の確認が必要な場合は、各学校へご連絡ください。