



5月給食だより



しんねん ど はじ げつ た が経ちました。なが やす あと せいかつ
新年度が始まり、1か月が経ちました。長いお休みの後などは、生活リズムがくずれやすくなります。
がっこう がある日もお休みの日も はやね ・ 早起き ・ 朝ごはんをこころがけ、1日を元気にスタートさせましょう。

あさ たい せつ し 朝ごはんの大切さを知ろう

あさごはんを食べることで、ねむっていたのう からだ め ぎ
朝ごはんを食べることで、眠っていた脳と体を目覚めさせてくれます。
ほか にも かつどう するための エネルギー げん になることや規則正しい生活リズムにつながるなど、よい 効果 が
たくさんあります。

あさごはんを食べると、たいおん あ からだ め ぎ
朝ごはんを食べると、体温が上がって体が目覚めるっちい！
からだ め ぎ べんきょう うんどう げん ぎ
体が目覚めると、勉強や運動をするための元気がわいてくるっちい！



こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標

よい姿勢で食器をきちんと持って食べよう！

よい姿勢で食べることは、み た め 目がよくなるだけでなく、
た 食べたものの しょう か た もの 消化(食べ物にふくまれる栄養を体に吸収
しやすいかたちに変化させること)を助けます。

よい姿勢ってどんな姿勢？

- つくえ む すわ 机に向かってまっすぐ座ります
- せすじ 背筋をのばします
- あし ゆか 足は床につけます
- つくえ あいだ こぶん 机とおなかの間はこぶし1個分あけます



こんげつ むらきゅうしょく も がみまちゃん はるやさい に ～今月のとれたて村給食～ 最上町産アスパラと春野菜のクリーム煮



いたばし 区では、く ない のうさくもつ つく のう か かた かい である「いたばし のうえんかい 農園会」と、かんけい ある
市町村から「とれたて村」を通して、『旬の野菜』を区のお金で買って、ぜん 小 中学校へ届けています。
ことは 「とれたて村」からは5回、「いたばし のうえんかい 農園会」からは4回お届けします。

【学務課からのお知らせ】

ご自宅での給食当番用エプロンの洗濯をありがとうございます。
各家庭のご協力により、次の給食当番は清潔なエプロンで準備に取り組めていますが、ご使用される洗剤や柔軟剤などで、食べ物の匂いが感じにくくなることや、児童の食欲に影響を与えることが考えられます。香りの強さの感じ方には個人差がありますので、洗濯の際はご配慮いただきますようお願いいたします。

☆いたばし学校給食 X(旧 Twitter) (学務課学校給食係) ☆

給食室での調理の様子や使用する食材の紹介など、学校給食の情報をお届けしています。
ぜひフォローお願いします。
右の二次元コードを読み取るまたはXにてID: @ita_kyusyoku を検索してみてください。

