



# 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 早寝・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、眠っていた脳と体が目覚めます。  
ほかにも活動するためのエネルギー源になることや規則正しい生活リズムにつながるなど、良い効果がたくさんあります。

あさごはんを食べると、体温が上がって体が目覚めるっちい！  
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、見た目がよくなるだけでなく、  
食べたものの消化(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？

- 机に向かってまっすぐ座ります
- 背筋をのばします
- 足は床につけます
- 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



板橋区には、新鮮な野菜を買うことができる「板橋ふれあい農園会」と「とれたて村」があります。  
「板橋ふれあい農園会」は区内で農作物を作っている農家の方の会、「とれたて村」は板橋区と交流のある市町村をつなぐ団体です。

今年は「板橋ふれあい農園会」からは5回、「とれたて村」からは4回、『旬の野菜』をお届けします。

### 【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 を検索してください。

