



5月給食だより



令和6年4月30日
板橋区立高島第一小学校
校長 平松 隆行
栄養士 輿水 舞香

しんねん ど はじ げつ 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 ひ やす ひ はやね はやお あさ にち げん き
学校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、眠っていた脳と体を目覚めさせてくれます。
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もって食べよう！

よい姿勢で食べることは、見た目だけでなく、
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



板橋区では、区内で農作物を作っている農家の方の会である「板橋ふれあい農園会」と、関係のある市町村から「とれたて村」を通して、『旬の野菜』を区のお金で買って、全小中学校へ届けています。今年「とれたて村」からは5回、「板橋ふれあい農園会」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。ぜひフォローをお願いします。
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。

