

5月 給食たより



令和8年5月1日
板橋区立舟渡小学校
校長 相澤紀夫
栄養士 名倉春香

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。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日を元気に過ごしましょう。

今月の目標

～給食目標～

よい姿勢で食器をきちんともって食べよう!

よい姿勢は、見た目がよくなるだけでなく、食べ物をしっかりと、よく噛めるようになります。

よい姿勢 4つのポイント

できているかチェックしてみましょう!

- 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

～栄養目標～

朝ごはんの大切さを知ろう!

朝ごはんは1日の活動に必要なエネルギーとなります。生活リズムを整えたり、体力や集中力を上げたりするはたらきもあります。

朝ごはんを食べて、
頭と体を目覚めさせましょう!



～とれたて村給食～

山形県最上町産アスパラのサラダ

板橋区は「とれたて村」と「板橋ふれあい農園会」から仕入れた『旬の野菜』を区内の全小・中学校の給食に使用しています。今月は、28日(木)に提供予定です。

- * 「とれたて村」からは板橋区と関係のある市町村の食材を届けてもらっています。
- * 「板橋ふれあい農園会」は区内の農家さんの会です。

新生活の疲れが出ていませんか?



新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

- ☀ 朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう!
- ☀ 早寝・早起きを心がけましょう!
- ☀ 日中は元気に体を動かしましょう!

端午の節句の食べ物

ちまき

チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

かしわもち

あんこ入りのもちを、かしわの葉でくるんだもの。かしわの葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

たけのこ

成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、子どもがスクスク成長するようにと願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。

学務課からのお知らせ

いつも給食当番用エプロンの洗濯に御協力いただきありがとうございます。各家庭の御協力により、次の給食当番が清潔なエプロンを着用できておりますが、御使用される洗剤や柔軟剤の移り香、食べ物の本来の匂いをわかりにくくしたり、児童の食欲に影響を与えたりする場合があります。香りの感じ方には個人差がありますので、洗濯の際は御配慮いただきますようお願いいたします。