

5月給食だより

いたばし しょくいく
板橋区食育キャラクター

令和7年5月
板橋区立蓮根小学校



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 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。

あさ にち かつどう ひつよう
朝ごはんは1日の活動に必要なエネルギーとなります。
せいかつ ととの
生活リズムを整えるはたらきもあります。

あさ たいせつ し
朝ごはんの大切さを知ろう

あさ た
朝ごはんを食べて、
あたま からだ め ざ
頭と体を目覚めさせるっちい！



こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標

しせい
よい姿勢で
しよつき
食器をきちんと持って
た
食べよう！



よいしせい た み め
よい姿勢で食べると、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

- ① つくえ む すわ
机に向かってまっすぐ座ります
- ② せ すじ
背筋をのばします
- ③ あし ゆか
足は床につけます
- ④ 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

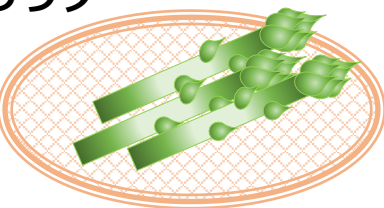


こんげつ むらきゅうしょく ★今月のとれたて村給食★

やまがたけん も がみまちさん
山形県最上町産アスパラのサラダ

いたばし いたばし むら いたばし のうえんかい
板橋区は「とれたて村」と「板橋ふれあい農園会」
から買った『旬の野菜』を区内の全小中学校の
給食に使用しています。

- *「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。



こんねんど
今年度は
「とれたて村」から5回
「板橋ふれあい農園会」から4回
旬の野菜が届くっちい♪

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ご協力いただきありがとうございます。各家庭のご協力により、次の給食当番が清潔なエプロンを着用できておりますが、ご使用される洗剤や柔軟剤の移り香が、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、洗濯の際はご配慮いただきますようお願いいたします。