



しんねんと はし げつ た 新年度が始まり、1か月が経ちました。新 しいクラスには慣れてきたでしょうか。
がつ れんきゅう もあります。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日を元気にスタートさせましょう。

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



あさ 朝ごはんの大切さをし 知ろう

朝ごはんを食べることで、ねむ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 た しゅうかん ひと なに いっぴん くち い はし 朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質が多い食品を！

食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルもとれます。



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルもとれます。



た しゅうかん すこ しなかず ふ いしき 食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



こんげつ 今月のとれたて村給食 ~もがみちさん 最上町産アスパラのサラダ~

板橋区では、区内で農作物を作っている農家の会の会である「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。

今年は「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。5月は山形県最上町産のアスパラガスです。

がつ か たんご せつく 5月5日 端午の節句

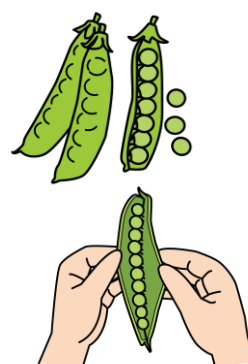
端午の節句は、男の子の健やかな成長を願う年中行事です。そして、子どもたちの幸せを願う「こどもの日」でもあります。五月人形やこいのぼりをかざり、ちまきやかしわもちを食べ、てお祝いする風習があります。

2日の給食では、端午の節句でよく食べられている、「勝つ」にかけた「カツオ」、ぐんぐん成長する「たけのこ」を使った料理を提供します。

グリーンピースのさやむき体験

4月23日（水）に、2年生がグリーンピースのさやむきをしました。クイズやグリーンピースについての話をした後、さやむきに挑戦してもらいました。

2年生がむいてくれたグリーンピースを使ったグリーンピースごはんはとてもおいしく、「苦手だけど今日は食べられた！」「さやむきできて良かった！」という感想がありました。



▲さやむきの様子



▲当日の給食

【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。