

# 5月給食だより



しんねんと 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。がっこうがあるひもお休みのひも『早寝・早起き・朝ごはん』をころがけ、1日を元気に  
す すごしましょう。



## あさ たいせつ し 朝ごはんの大切さを知ろう

あさ 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 たいりよく しゅうちゅう  
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。

## ★あさごはんの効果★

- からだ あたた 体が温まる
- き しゅうちゅうりよく たか やる気や集中力が高まる
- べんぴ よぼう 便秘を予防する
- せいかつ ととの 生活リズムが整う

あさ 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 きゅうしよくくひょう 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！

よい姿勢は、見た目がよくなる  
だけでなく、食べ物もしっかりと、  
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 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 こばん 机とおなかの間はこぶし1個分あけます

★ きゅうしよく ととき 給食の時だけでなく、勉強するときも  
よい姿勢を意識してみましょう。

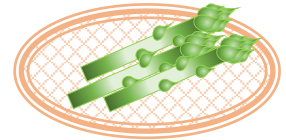




こんげつ ~今月のとれたて村給食~ やまがたけん も がみまちさん 山形県最上町産アスパラのサラダ



いたばしく 板橋区は「とれたて村」と「板橋ふれあい農園会」から  
し い れた 『旬の野菜』を区内の全小中学校の給食に使用  
してあります。



\*「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6回  
「板橋ふれあい農園会」から4回  
旬の野菜が届くっつい♪



おいしいアスパラガスが届くまで

最上町の自然で育ったアスパラガスは1日に7cmも大きくなります。大きくなりすぎたアスパラガスは硬くなってしまふため、朝と夕方の2回にわけて農家の方が傷をつけないよう、1本1本優しく切って収穫しています。

かなざわしょうがっこう きゅうしよくしつ しょうかい  
金沢小学校の給食室を紹介します！

毎日、約1000食の給食をつくる金沢小学校の給食室は、朝早くから調理が始まります。

この日の給食はカレーライス、大きな釜を2つ使ってつくりました。

カラッポの食缶が返ってくると、とてもうれしいです。残さず食べてくれて、ありがとうございます！



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が、食べ物本来の匂いを分かりにくくしたり、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。