

# 5月給食だより

いたばしくしよくいく  
板橋区食育キャラクター

令和8年4月30日  
板橋区立中根橋小学校  
給食室



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 朝ごはん

た  
食べていますか？

あさ せいかつ 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のもとになります。  
また、せいかつ ととの たいりよく しゅうちゅうりよく たか  
生活リズムを整え、体力や集中力を高めるはたらきも  
あります。まいにちか た あたま からだ めざ  
毎日欠かさず食べて、頭と体を目覚めさせましょう。

## こんげつ きゅうしよくもくひょう 今月の給食目標

せすじ しよつき て も た  
背筋をのばして食器を手を持って食べよう！

せすじ じょうげ おくぼ ただ いち  
背筋をのばすと、上下の奥歯が正しい位置で  
あ た こま  
合わさり、食べものを細かくすりつぶすことが  
できます。また、た すがた うつく み  
食べる姿も美しく見えます。



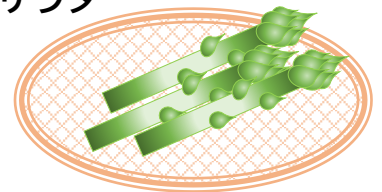
## よい姿勢 4つのポイント

- 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 むらきゅうしよく やまがたけん も がみまちさん ～今月のとれたて村給食～ 山形県最上町産アスパラのサラダ

いたばしく むら いたばし のうえんかい し い  
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  
しゅん やさい くない ぜんしやうちゅうがっこう きゅうしよく しやう  
『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

むら かい  
「とれたて村」から6回  
いたばし のうえんかい かい  
「板橋ふれあい農園会」から4回  
しゅん やさい とど  
旬の野菜が届くっつい♪



## 🌸 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。