

5月給食たより



令和8年4月30日
板橋区立紅梅小学校

しんねんと はじ げつ た
新年度が始まり1か月が経ちました。あた ながねん な
新しい学年・クラスには慣れましたか？5月には大型連休が
ありますが、なが やす あと せいかつ
長いお休みの後は生活リズムがくずれやすくなります。まいにち げんき す
毎日を元気に過ごせるように、学校が
あるひも やす ひ はやね はやお あさ
ある日もお休みの日も『早寝・早起き・朝ごはん』をこころがけましょう。

<p>食事</p> <p>あさ ひる ゆう しょく 朝・昼・夕の3食を き じかん 決まった時間に た 食べましょう。</p> <p>しゅしょく しゅさい ぶくさい 主食・主菜・副菜をそろえると、 えいよう ととの 栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<p>睡眠</p> <p>はやね はやお 早寝・早起きを こころ 心がけましょう。</p> <p>あさお にっこう あ しゅうかん 朝起きたら日光を浴びる習慣を せいかつ ととの ち つけると、生活リズムが整い、1日 きもち を気持ちよくスタートできます。</p>	<p>運動</p> <p>にっちゅう げんき からだ 日中は元気に体を うご 動かしましょう。</p> <p>てきど うんどう しよくし 適度な運動は、食事をおいしく感じたり、 しつ すいみん 質のよい睡眠につながったりと、いいこと がたくさんあります。</p>
---	---	--

こんげつ えいようもくひょう
今月の栄養目標

あさ たいせつ し
朝ごはんの大切さを知ろう

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 たいりよく しゅうちゅうりよく あ
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 たい
朝ごはんを食べて、
あたま からだ めさ
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

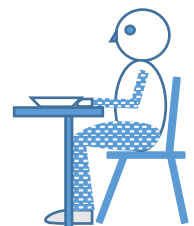
しせい しよつき た
よい姿勢で食器をきちんともって食べよう

しせい み め
よい姿勢は、見た目がよくなるだけでなく、
たもの 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 机に向かってまっすぐ座ります
- ② 背筋をのばします
- ③ 足は床につけます
- ④ 机とおなかの間はこぶし1個分あけます



端午の節句のおはなし



毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。

中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲を摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。

そして5月5日は、「こどもの日」でもあります。かぶとやこいのぼりを飾り、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。

7日の給食では、ちまきのごはんをイメージしたもち米入りの「中華風混ぜごはん」を作ります。

端午の節句の食べ物



ちまき



チガヤや菖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です。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柏の葉でくるんだものです。柏の葉は、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」という願いが込められています。

今月の献立紹介

★27日はとれたて村給食★

山形県最上町産アスパラのサラダ

「とれたて村給食」とは、板橋区と交流のある市町村から「とれたて村」を通して、『旬の野菜』を区のお金で買って、全小中学校で味わう取り組みです。

今回は最上町産の旬のアスパラを使って、色鮮やかなサラダを作ります。

今年度は「とれたて村」から旬の野菜が6回届くっつい♪

「学習発表会運動」応援献立

今月は「学習発表会運動」があります。今まで練習してきた成果を精一杯発揮するために、毎日の食事や睡眠にも気をつけて、元気に当日を迎えられるようにしましょう。

22日は「学習発表会運動」にちなんで、勝つ！丼と紅白ゼリーを作ります。勝つ！丼は、『勝負に勝つ・自分に勝つ』という思いを込めています。



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が、食べ物の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。