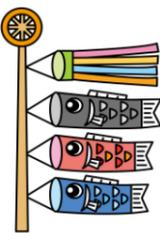


5月給食だより



令和7年4月30日
板橋区立高島第六小学校
校長 寺内 崇
栄養士 森田 明日香

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎました。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

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を多く含むものを！



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をとることができます。



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。



今月の給食目標

よい姿勢で食器をきちんともって食べよう！

よい姿勢で食べると、食事が美味しく消化にいいだけでなく、食べ物をしっかりと、よく噛めるようになります。また、見た目も美しく、一緒に食べている人も気持ちよく過ごすことができます。

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



ちまき



もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち



あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。



★今月のとれたて村給食★

やまがたけんもがみちさん
山形県最上町産アスパラのサラダ

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。

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つい♪

お知らせ

5月より、育児休業から名倉春香栄養士が復職します。

★森田栄養士より★

はじめての学校給食でしたが、学ぶことが沢山ありました。1年間大変お世話になりました。