



# 5月給食だより



しんねん ど はし 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。

## あさ たい せつ し 朝ごはんの大切さを知ろう

あさ ごはんを た 食べることで、ねむ のう からだ めざ  
朝ごはんを食べることで、眠っていた脳と体を目覚めさせてくれます。

ほか かつどう ひ やす ひ はやね はやお あさ せいかつ  
他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 ごはんを た 食べると、たいおん あ からだ めざ  
朝ごはんを食べると、体温が上がって体が目覚めるっちい！  
からだ めざ べんきょう うんどう げん き  
体が目覚めると、勉強や運動をするための元気がわいてくるっちい！



### 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って食べよう！

しせい た み め  
よい姿勢で食べることは、見た目だけでなく、  
た しょうか た もの えいよう からだ きゅうしゅう  
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？

- つくえ む すわ  
机に向かってまっすぐ座ります
- せすじ  
背筋をのぼします
- あし ゆか  
足は床につけます
- 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 むらきゅうしょく も がみまちさん はるやさい に ～今月のとれたて村給食～ 最上町産アスパラと春野菜のクリーム煮



いたばし くのう とうさくもつ つく のうか かた かい いたばし のうえんかい かんけい  
板橋区では、区内で農作物を作っている農家の方の会である「板橋ふれあい農園会」と、関係のある  
しちょうそん ちゆうむら とお しょうん やさい かね か ぜんしやうちゅうがっこう とど  
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。  
ことし ことし むら かい いたばし のうえんかい かい とど  
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。

### 【学務課からのお知らせ】

ご自宅での給食当番用エプロンの洗濯をありがとうございます。

各家庭のご協力により、次の給食当番は清潔なエプロンで準備に取り組めていますが、ご使用される洗剤や柔軟剤などで、食べ物の匂いが感じにくくなることや、児童の食欲に影響を与えることが考えられます。香りの強さ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。

### ☆いたばし学校給食 X(旧 Twitter) (学務課学校給食係) ☆

給食室での調理の様子や使用する食材の紹介など、学校給食の情報をお届けしています。  
ぜひフォローお願いします。  
右の二次元コードを読み取るまたは X にて ID : @ita\_kyusyoku を検索してみてください。

