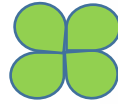




5月給食だより



令和6年5月1日
板橋区立蓮根小学校

しんねんど はじ 1 か月がたちました。なが お休みの 後などは、せいりずむがくずれやすくなり
ます。学校がある日もお休みの日も早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、1日を元気にスタート
させましょう。

朝ごはんの大切さを知ろう

あさ 朝ごはんを食べることで、ねむっていたのう からだ めざ
目覚めます。ほか 他にも活動するためのエネルギー源になるだけでなく、きそくただ せいりずむ
規則正しい生活リズムにつながるなど、よいこうが 効果がたくさんあります。

★朝ごはんの効果★

- 体が温まる
- やる気や集中力が高まる
- 便秘を予防する
- 生活リズムが整う



あさ 朝ごはんを食べると、たいおん
体温があがって体が目覚めるっ
ちい！
体が目覚めると、へんきょう
勉強やうんどう
運動をするための元気がわいて
くるっちい！

あさ 朝ごはんを食べる人は「イライラする」
ことが少ないという報告もあるっちい！

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！

よい姿勢で食べることは、見た目がよくなる
だけでなく、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。

給食の時も、ご家庭でもよい姿勢をこころが
けましょう。

よい姿勢ができているかな？



よい姿勢って

どんな姿勢？

- ★机に向かってまっすぐ座ります
- ★背筋をのばします
- ★足は床につけます
- ★机とおなかの間はこぶし1個分あけます



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。

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。

1mメートル以上積もる

雪の下でじっと春を待ち、暖かくなると、顔を出します。



アスパラができるまで



ものさしがついたアスパラガス専用のハサミを使って、1本ずつ丁寧に切りとります。



収穫用ハサミ



旬の野菜、たのしみだっつい

給食レシピ 紹介 (4月)

「からし和え」



- <材料> (給食 4~5人分)
- キャベツ ... 葉4~5枚 (160g)
 - もやし ... 1/2袋 (120g)
 - にんじん ... 2cm輪切り位 (20g)
 - ★しょうゆ ... 大さじ2強
 - ★生姜のおろし汁 ... 少々 (おろし生姜でも)
 - ★さとう ... 大さじ1
 - ★酢 ... 小さじ2
 - ★ごま油 ... 小さじ1/2
 - ★洋辛子(粉) ... 少々



<作り方>

- 野菜は食べやすいように切って茹で、水を切る。(キャベツ：細い短冊、にんじん：せん切り)
- 調味料等(★)を合わせて火にかける。
- 野菜に2のタレをかけて出来上がり。

※さっぱり味の野菜料理です。

「生姜が入っている?」と聞いてくれた人もいました。

※お好みの野菜で大丈夫です。

【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。

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。

