

5月 給食だより

板橋区食育キャラクター



令和5年5月1日
板橋区立板橋第二小学校
校長 小澤裕行
栄養士 佐藤絵里子

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いです。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。

朝ごはんの効果



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。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。

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。



よい姿勢ができているか確認するっちい



- よい姿勢とは・・・
- ★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

★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

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。



旬の野菜、楽しみだっちい

いたばし学校給食 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。

ぜひフォローをお願いします。

★二次元コードを読み取るまたはTwitterにてIDを検索してみてください。



@ita_kyusyoku

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。