

5月給食だより



いたばしくしよくいく
板橋区食育キャラクター



令和4年4月28日

板橋区立板橋第四小学校

校長 南 輝明

栄養士 桑山 珠里

しんねんど はじ げつ なが やす つか で たいちよう くず し き
新年度が始まり、1か月がたちました。長いお休みのあとは、疲れが出て体調を崩しやすい時期でも
あります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて
1日を元気にスタートさせましょう。



あさ まいにちた あさ た
みなさん、朝ごはんを毎日食べていますか？朝ごはんを食べる
こと、ねむ あいだ さ たいおん あ のう からだ
で、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体に
エネルギーが補給されて、1日を元気に過ごすことができます。

あさ た べんきよう うんどう
朝ごはんを食べると、勉強や運動をするための
げんき
元気がわいてくるっちい！



こんげつ きゆうしよくもくひょう 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！

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
からだ きゆうしゆう
体に吸収しやすいかたちに変化させること）を助け
ます。



- つくえ む
机に向かってまっすぐ
すわ
座っている
- せすじ
背筋をのばしている
- あし ゆか
足は床についている
- つくえ あいだ
机とおなかの間は
こぶし1個分あいている

しせい
よい姿勢になって
いるかチェックして
みるっちい！



いたばしく くない のうさくもつ つく のうか
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、ぜんしやうちゆう
がっこう とど しちやうそん むら とお
学校へ届けています。

ことし
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。楽しみに
しててください！

こんげつ むらきゆうしよく
今月のとれたて村給食は、

やまがたけん も がみまちさん しやう
山形県最上町産のアスパラガスを使用した
「アスパラとポテトのグラタン」だっちい！

