

# 5月給食だより



板橋区立板橋第四小学校

しんねんど はじ げつ た 1 か月が経ちました。れんきゅう あと せいかつ 連休の後は、生活リズムがくずれやすくなります。  
がっこう ひ やす ひ はやね はやお あさ 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

あさごはんを食べることで、ねむっていたのう からだ め ぎ 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 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、よい こう か 効果がたくさんあります。

あさごはんを食べると、たいおん あ からだ め ぎ 体温が上がって体が目覚めるっちい！  
からだ め ぎ べんきょう うんどう 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

よい せい しよつき 姿勢で食器をきちんと持って食べよう！

よい せい しよつき 姿勢で食べることは、み た め 目がよくなるだけでなく、  
た しょう か た もの 食べたものの消化(食べ物にふくまれるえいよう からだ きゅうしゅう 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 せい しよつき 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 背筋をのばします
- 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 がみまちゃん 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 しょくいく 板橋区では、区内で農作物を作っているのう かた かい 農家の方の会である「いたばし のうえんかい 板橋ふれあい農園会」、かんけい のある市町村から「とれたて村」を通して、『旬の野菜』を買って、ぜん しょう 中 小 中学校へ届けています。  
ことし は 「とれたて村」からは5回、「いたばし のうえんかい 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白衣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白衣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。

