



5月給食だより



令和6年4月30日
板橋区立中根橋小学校
給食室

しんねんど はじ げつ た ちが ました。こ どもたちは 新 しい 環 境 にも 慣 れ、元 氣に 過 ぎ して います。
5 月 は 運 動 会 が あり ます。運 動 会 で も し っ か り 活 躍 でき る よう に、早 寝 ・ 早 起 き ・ 朝 ご は ん を こ こ ろ が け、
せいかつ ととの 生 活 リズ ム を 整 え 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 た ねむ のう からだ め ぎ
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 え ね る ぎ ー げん き そ く た だ せいかつ よ こう か
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 た たい おん あ からだ め ぎ
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 ぎ 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

よい せい し ょ つ き た
よい姿勢で食器をきちんと持って食べよう！

よい せい た 食べることは、み た め 目がよくなるだけでなく、
た しょう かい た も 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 せい して どの な せい して ?

- 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 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 区では、区内で農作物を作っている農家の方の会である「いたばし のう えん かい」と、関係のある
し ち ょ う そ ん と お し ゅ ん や さ い く か ね か ぜん し ょ う ち ゅ う が つ 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 今年「とれたて村」からは5回「いたばし のう えん かい」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。

