



5月給食だより



しんねん ど はじ げつ た が経ちました。なが やす あと せいかつ
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くなります。
がっこう ひ やす ひ はやね はやお あさ にち げん き
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 脳と 体 を 目覚めさせてくれます。
ほか 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 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 が 上がって 体 が 目覚める っちい！
からだ が 目覚めると、べんきょう 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 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、み た め 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 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。



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 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。
ことは 「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。

【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。

