



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 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 っって 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

5月31日(金)



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 「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。

