

# 5月給食便り



平成26年4月30日  
練馬区立豊玉第二小学校  
校長 佐々木 秀之  
栄養士 小林 真奈美

新緑が目まぶしく、風薫るさわやかな季節になりました。新学期がスタートして、もうすぐ一カ月ですね。しかし季節の変わり目であり、連休もあるこの時期は、4月からの緊張感がゆるみ、疲れとなって表れやすくなる時期です。疲れをためないように、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

## 1日を元気にスタート!! 「早寝・早起き・朝ごはん」

朝ごはんを食べずに登校して、おなかがすいて勉強や運動に集中できずにボーッとしたり、イライラしたりしたことはありませんか? 朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。



早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

### こんな人はいませんか?



食べる時間がありません。

20~30分早く起きるようにしましょう。そのためには前日の夜に早く寝ることが大切です。



おなかがすいてなくて、食べられません。

前日の夜遅くに、何が食べていませんか? 夕食は、なるべく寝る2時間前までに済ませ、夜食はひがえましょう。

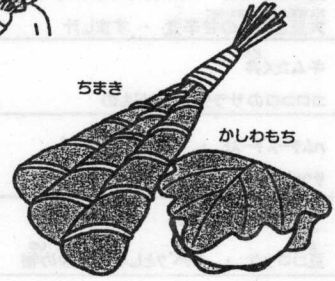


こどもの日は「端午の節句」ともいいます。こどもの日にいただく「かしわもち」や「ちまき」には、それぞれ願いが込められています。かしわもちに使われているかしの葉は、若葉が出るまで古い葉が落ちない事から(子孫繁栄)という、縁起の良いものとされ、健やかな成長をねがい。また、ちまきは、災いがこないようにとの、願いが込められています。

## バランスの良い朝ごはんとは...

3つのグループを考えてバランス良く食べるようにしましょう。

|                         |                        |                           |
|-------------------------|------------------------|---------------------------|
| <p>おもにエネルギーのもとになる食品</p> | <p>おもに体をつくるもとになる食品</p> | <p>おもに体の調子を整えるもとになる食品</p> |
|-------------------------|------------------------|---------------------------|



## 1年生給食もりもりたべています

4月11日(金)から1年生の給食がスタートして、早くも3週間近くなりました。

教室に行くと、「給食おいしい!」「おかわりしたよ!」と口ぐちに話かけてくれます。先生の指導のもと、はじめは、開けられなかった牛乳びんのふたも次の日、また次の日と日がたつにつれて、簡単に開けられるようになってきました。見慣れない食材にもがんばってチャレンジしています。給食当番の仕事も上手になってきています。

そして、栄養のことだけではなく、手洗い・配膳なども大切な学習です、姿勢(さあ、食べよう!という心の準備もあります)をよくして食べてほしいです。

### 今月の献立より

- 1日 たけのご飯 ...今が旬の生のたけのこを使います。抹茶ゼリー ...5月のこの時期は茶摘み、新茶の時期なので出します。
- 12日 よもぎ団子 ...よもぎは昔から悪い気を払うために用いられました。特に若芽は、さわやかな香りあり春先の和菓子やもちの生地によく使われます
- 21日 グリンピースご飯 ...旬の生のグリンピースを使います、今の時期にしか食べられない味を味わってほしいです。

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。5月の引き落としは5月7日です。