

5月給食だより



「早ね早おき朝ごはん」

運動シンボルマーク

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。

5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に

気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、
熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出て

くるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず
食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



☆今月の献立より☆



・2日 小中一貫教育 豊玉第二中学校連携献立

小中一貫教育で5・6年生が豊玉第二中学校に行き、給食でも豊玉第二中学校と連携します。第一回目は6年生です。豊玉南小、豊玉第二小、第二中、豊玉東小の栄養士で献立を作成します。この日は豊玉第二中学校の栄養教諭が考えた献立です。

・7日 新だけのこ

今が旬のたけのこをたけのこごはんにします。また5日のこどもの日にちなみ、すまし汁にかぶとの形をしたかまぼこをちらします。

・19日 食育の日 東京都の料理

東京都の料理を実施します。
墨田区の塩ちゃんこ、江戸時代の佃島（現在の東京都中央区）の海苔の佃煮、東京で育てられた牛の生乳だけを使った東京牛乳を予定しています。