



# 5月 給食だより



平成28年5月号  
練馬区立開進第二小学校  
校長 長田信彦  
栄養士 満井裕子

「早寝早起き朝ご飯」  
運動シンボルマーク



新緑がまぶしい、さわやかな季節となりました。

新学期が始まり、もうすぐ1ヶ月ですね。

子どもたちは新しい環境に慣れてきた頃でしょうか。

5月は環境が変わったことによる疲れが出やすくなります。

早寝早起きを心がけ、一日のエネルギーのもとになる

朝ごはんをしっかり食べて、元気に登校できるように

してください。



## 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、おなかですぐに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自覚めさせ、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。

**おなかですいてなくて、食べられません。**

前日の夜遅く、何が食べていませんか? 夕飯は、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。

**朝ごはんが用意されていません。**

台所や冷蔵庫にあるものから、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>
-------------------------	------------------------	---------------------------

### 【今月のメニューについて】

- ・5/9(金) 練馬区産の「うど」を使ったサラダが登場します。
- ・5/11(火) 子供たちが剥いてくれるグリーンピースを使用します。
- ・5/19(水) 食育の日にちなみ「東京都の郷土料理」です。
- ・5/24(月) 東京都八丈島の「トビウオ」を使った餃子が登場します。
- ・5/25(火) 旬の「アスパラガス」を使ったグラタンです。

毎日の食材産地は、ホームページに掲載しております。



給食当番はマスクをします。  
マスクがないと給食当番ができません。  
忘れた場合は学校でおかしますが、後日新しいマスクの返却をお願いします。  
清潔なマスクを持たせてください。



### 4月の給食より

1年生の給食が始まりました。

子どもたちは担任の先生が「大切なこと・気をつけること」などひとつひとつ丁寧に説明くださるのを真剣に聞きながら、一生懸命準備・配膳をしました。大きな声で「いただきます!」そして「もぐもぐタイム」。「美味しかった!」「残さずに食べられた!」とごちそうさまのときは笑顔でいっぱいです。

上級生たちも、新しい教室での給食準備・配膳に慣れてきました。学年が上がると給食の量も増えてきます。苦手な食べ物にも挑戦し、残さずに食べようと取り組んでくれる児童もたくさんいます。

4月は箸の持ち方、食器やおかずの位置などについてお話ししてきました。ご家庭でも確認をお願いいたします。

これからも成長に合わせて、しっかり食べていってほしいなと思っています。



### ・・・保護者の方へ・・・

給食当番の順番がまわってきましたら、清潔なマスクの持参をお願いします。  
また週末には白衣の洗濯もお願いします。



学校給食費のご協力をお願いします  
初回の引き落としは  
5月6日(水)です。

今月から引き落としが始まります。  
初回金額が高めになっております。  
残高不足にご注意ください。