

5月 給食だより

平成 27 年 5 月 1 日
 開進第三小学校
 校長 土屋信行
 栄養士 川尻有莉佳

新年度が始まり 1 ヶ月が経ちました。新しいクラスには慣れてきたでしょうか？

4 月 13 日から、1 年生の給食が始まりました。給食を配る子供たちは自分たちの役割をしっかりとこなし、配膳を待っている子供たちも落ち着いて待っています。また、初めての給食の日から、残す児童も少なく、苦手な野菜も食べてみようとして挑戦する児童がたくさんいました。これから、友達と一緒に食事をする中で、苦手なものが食べられるようになったり、食べられる量が増えてきたりと、健康な体を作るために必要な食事の習慣を身に付けて欲しいと思います。ご家庭でも、進級のこの時期に子供たちの食生活を見直してみても、いかがでしょうか。

ゴールデンウィークが始まります。この時期は五月病という言葉があるように、体調が崩れやすい季節です。休み中も早ね・早起き・朝ごはんを心がけて、休み明け元気に学校に登校しましょう。



* 児童 1 人 1 回あたりの学校給食摂取基準(中学年 3・4 年) *

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (E 比)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
今月の平均	641	26.1	25.8	358	2.8
実施基準	640	20.0	25.0~30.0	350	3.0



ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
A(μg)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)		
277	0.47	0.55	33	3.1	5.5
170	0.40	0.40	20	2.5	5.0

* 栄養量は、低学年が 0.9 倍、高学年が 1.1 倍になります。

おうちのかたへ

今年度初めの給食費の引き落としは、5 月 18 日 (月) になります。
 残高の確認をよろしくお願いたします。



食事マナーのきほん

学校での今月の月目標は、「マナーを守って食べましょう」です。食事のマナーは、一緒にご飯を食べる人に不快な思いをさせないためのものです。給食の時間だけでなく、ご家庭での食事でもマナーを守って食べられているか、確認してみましょう。

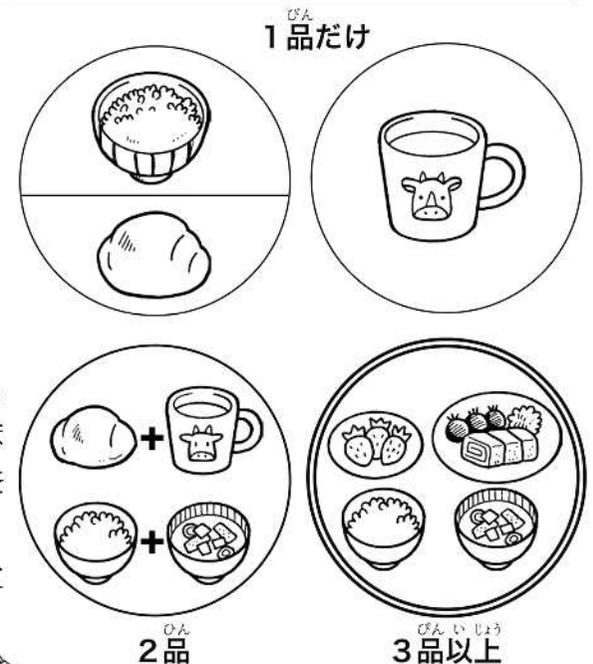
いくつできているかチェック✓してみてください。

食事中は立ち歩かない		みんなと同じくらいのペースで食べる。	
食べ物を口に入れたまま話さない。		ごはん(パン)・おかずを交互に食べる。	
カチャカチャ食器の音を立てない。		はしを正しく持ち、お皿・お椀を持って食べる。	
食器を持って食べる。		ご飯ひとつぶまで残さずに食べる。	

どんな朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを食べているといっても、内容について、ふりかえてみたことはありますか？

「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は、少しずつでも、もう 1 品増えるように努力をしてみましょう。夕ごはんのおかずの残りを食べる、ゆで卵をつくるなど、少しの工夫で摂れる栄養価が上がり、集中力や体力アップにつながるので、自分なりに考えてみましょう。



ひとくちメモ~端午の節句~

5 月 5 日は、端午の節句です。端午の節句は、もともと古代中国の厄除けの行事でした。昔は、5 月が悪い月とされており、病気にかかる人が多かったと言われていました。そのため、しょうぶ湯に入ったり、ちまきなどを食べて、病よけや邪気をはらっていました。邪気をはらう行事から男子の成長を祝う行事にかわったのは、武家社会になった頃からと言われています。