



きゅうしょくだより 5月号

練馬区立八坂小学校
校長 稲葉 孝之
栄養士 渋谷 直巳

新年度が始まり早くも1か月が過ぎました。新学年での生活に少しずつ慣れてきたところでしょうか。5月はゴールデンウィークがあり旅行や遊びの計画を楽しみにしている人も多いと思います。しかし、この時期は「五月病」という言葉があるように、体調を崩しやすいときです。お休みだからと夜更かしや朝寝坊をしないで、早ね・早おき・朝ごはんをしっかり食べて元気に過ごしましょう。

朝ごはんきちんと食べていますか？

大切です 朝ごはん!

朝食は1日の活動源です。
早寝、早起きをして、しっかり
ごはんを食べましょう。

朝食ぬぎの原因

朝食をとらないと、どうなるのでしょうか

<p>朝食をとらないと、動くためのエネルギーをからだの中から無理につくるので、ぼんやりしてしまったり、体温が上がらなかつたりして疲れてしまいます。</p>	<p>脳は24時間休みなく働いています。1食でもぬくと活発に働かせることができなくなります。</p>	<p>空腹時間が長くなると、体内では栄養をたくわえておこうとするので、逆に太ってしまいます(おすもうさんは、太るために朝食をぬぎます)。</p>	<p>おなかですいてくるとイライラしたり、おこりっぽくなったりします。</p>

* 今月のこんだて *

2日 中華おこわ

5月5日は男子の成長を祈願する端午の節句です。給食では子ども達の健やかな成長を願って、ちまき風のおこわをつくります。

9日 卵の花ケーキ

卵の花とはおからの別名で卵の花に似ていることからそう呼ばれています。おからは大豆を煮て絞ったときにできる絞りかすで、便秘などを予防する食物繊維がたくさん含まれています。八坂小では、おからや干しブドウを使った、おいしくて栄養のあるケーキをつくります。

15日 アスパラガスのクリーム煮 ・ 21日 アスパラサラダ

5月が旬のアスパラガスを使ってクリーム煮やサラダをつくります。長野県栄村のアスパラガスを使用する予定です。



30日 ピースごはん

5月が旬の生グリーンピースを炊き込んだごはんをつくります。缶詰などのグリーンピースよりもあまく、おいしいので、苦手な子も食べてみましょう。

★ 1年生の給食がはじまりました★

4月12日(金)から1年生の給食が始まりました。

初日のメニューはカレーライス・福神漬・フルーツポンチでした。子どもたちが好きなメニューということもあり、どのクラスもほとんど残さず完食でした！ はじめてする給食のお当番も先生に教わりながら、一生懸命に取り組んでいます。

給食の時間はお友達と一緒に楽しく食事をしていて、「給食全部食べたよー！」「今日の給食おいしいよ！」と元気いっぱい話してくれます。

食べることはもちろんですが、手洗いや配膳、後片付け、食事のマナーなど給食の時間を通し、たくさんのお話を身につけていってほしいと思います。

給食費の納入にご協力お願い致します。

今年度最初の引き落とし日は 5月8日(水)です。

4, 5月分2か月分の引き落としになります。

引き落としの際には振込手数料52円がかかります。ご了承ください。