



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 桜田 志乃

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？

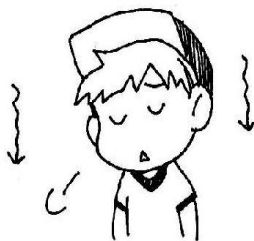
大切です 朝ごはん!

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。

朝食ぬきの原因



朝食をとらないと、どうなるのでしょうか



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。



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。



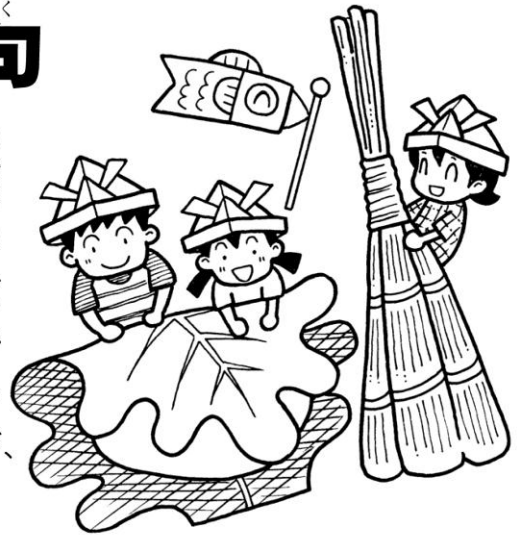
空腹時間が長くなると、体内では栄養をたくわえておこうとするので、逆に太ってしまいます(おすもうさんは、太るために朝食をぬきます)。



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。

5月5日は端午の節句

* 端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。



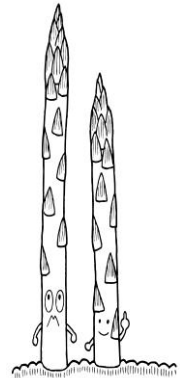
* 今月のこんだて *

15日 アスパラガスのクリーム煮

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

21日 グリンピースごはん

5月が旬の生グリ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13日(月)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・野菜サラダでした。子供たちが好きなメニューということもあり、3クラスともほとんど残さず完食でした！ はじめて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。

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、たくさんのこと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(金)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54円がかかります。ご了承ください。