



給食たより

2019年4月26日
調布市立第三小学校
校長 辻 久恵
栄養士 竹田 茜

新学期が始まってから約一ヶ月経ち、そろそろ新しい学年の生活にも慣れてきたのではないのでしょうか。この時期は、運動会の練習などで忙しいこともあり、疲れが出やすいため、**栄養・運動・休養**を充分にとって健康に過ごせるように心がけたいものです。学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。

生活リズムを整えるには...

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。



連休中も早寝・早起きを心がけましょう！

脳のエネルギーになる

朝食を食べて元気にすごそう！

朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るためにも、朝ごはんは欠かせません。

体温が上がる

排便を促す

体が目覚める

血流がよくなる



朝ごはんを美味しく食べるためには...

早起きをする



早く起きると時間に余裕ができ、おなかもすきます。

時間を決める



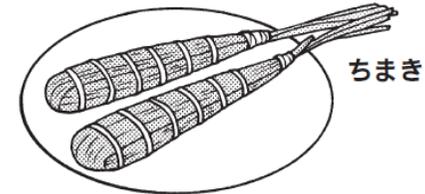
同じ時間に食べると、次第に習慣になります。

夜食は食べない

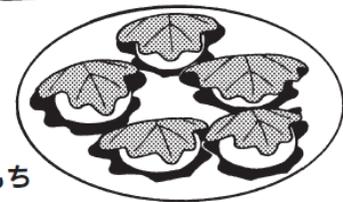


夜遅くに食べると、朝に食欲がわかまません。

5月5日は端午の節句



ちまき



かしわもち

旬 グリンピース

グリンピースはえんどうの若い実です。ビタミンB群や炭水化物、たんぱく質が含まれています。缶詰や冷凍食品などで1年中出回っていますが、旬は今の時期です。新鮮なものは香りも甘みも格別です。ゆで立てのグリンピースをぜひ味わってみましょう。



今月のこんだてより

16日(木)…この日は、韓国料理です。コンナムルパブは、大豆もやしの炊き込みご飯です。主菜のチャプチェは、春雨といっしょに肉や野菜を甘辛い味付けで炒めたものです。

24日(金)…運動会前日なので、カツカレーです。「勝負に勝つぞ！」と気合いが入るような献立にしました。

29日(水)...

1年生にそらまめのさやむきをしてもらいます。むきたて、ゆでたてのそらまめを給食でだします。



保護者の皆様へお願い
ご家庭からいただく給食費はすべて食材費となります。計画的な給食運営となるよう、毎月のお支払いにご協力いただきたく、お願い申し上げます。今年度1回目の詳細については、裏面の献立表下部をご覧ください。