



5月給食たより



新年度が始まって約1ヶ月が経ちました。子供たちは新しい環境に慣れてきた頃でしょう。1年生も給食が始まり、6年生に協力してもらいながら準備や配膳が日に日に上達しています。

5月は新生活の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期です。これから運動会の練習も本格的に始まります。運動会当日に力を発揮できるように、生活リズムを整えましょう。

脳のエネルギーになる

体が目覚める

血流がよくなる



体温が上がる

排便を促す

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官も目覚め、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。

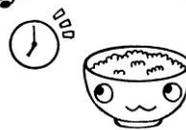
朝ごはんをおいしく食べるためには…

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、朝に食欲がわきません。

©少年写真新聞社2018

今月の献立より

1日『八十八夜・端午の節句献立』

5月2日は八十八夜です。八十八夜とは立春から数えて八十八日目の夜のことで、八十八は、末広がりの「八」が二つあることから、縁起が良いとされ、初摘みの新茶を飲むと一年を災いなく過ごせるといいます。

5月5日は、端午の節句です。端午の節句に欠かせない柏餅は、柏の木の葉っぱで巻いてあります。柏の木は、若い芽が出てからしか古い葉が落ちないので、子孫繁栄を願う縁起のいい食べ物とされてきました。柏餅といいますが、もち米ではなく、うるち米で作ります。昔は柏の葉を食器に使っていたそうです。給食室であんこを煮て、1つ1つ包んで作ります。

18日『キムムッチ』

キムムッチは、細かく切ったのりをごま油やにんにくなどで味つけた「韓国風のりふりかけ」です。韓国語でのりを「キム」、あえ物を「ムッチ(ム)」という意味だそうです。

25日『運動会応援メニュー』

26日(はいよい)は運動会です。赤組も白組もみんながベストをつくせるように「勝つ」カレーと「紅白」ポンチにします。

給食費についてのお願い

4月・5月の2ヶ月分の引き落としとなります。5月10日(木)までに入金をお願いします。