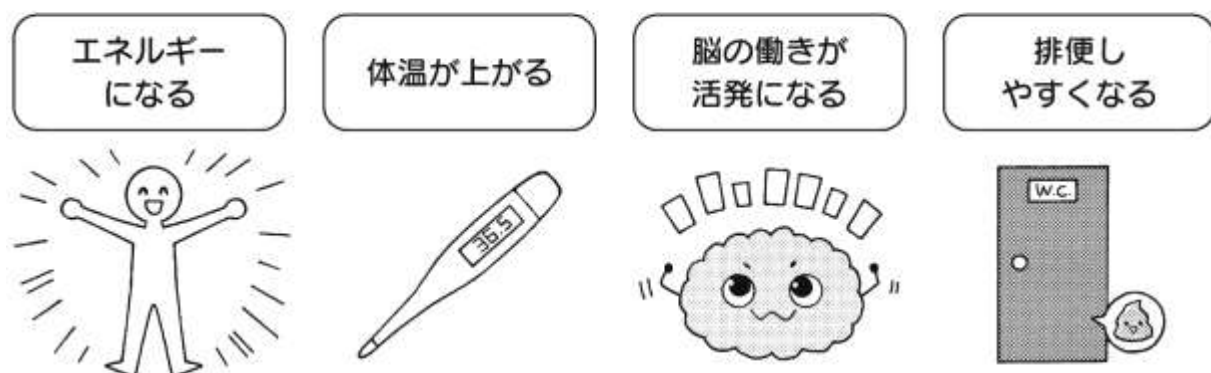


5月 きゅうしょくだより

令和7年4月30日
目黒区立不動小学校
校長 日下 勝豊
栄養士

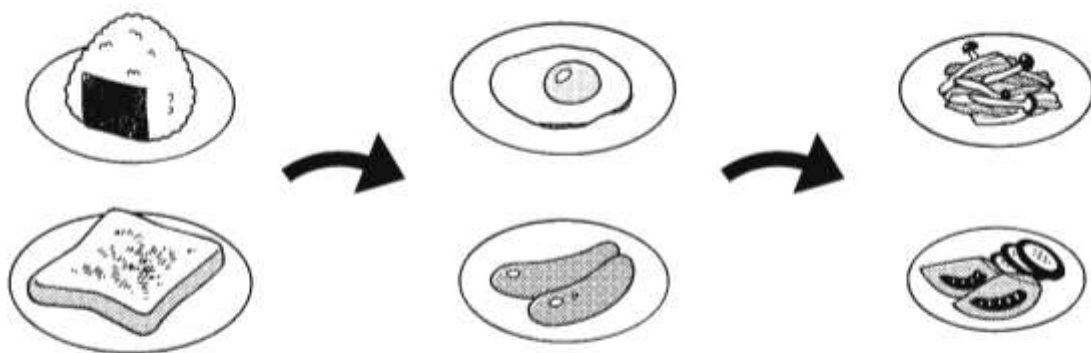
新年度が始まって1ヶ月が経ち、子供たちも新たな環境に少しずつ慣れてきました。しかし、疲れがたまっている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムが乱れやすくなります。元気に学校生活を送るためにも、日頃から早寝早起きをしてきちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。

毎日食べるとよいことたくさん 朝ごはん



朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できだけでなく、上に示したように、体にとっていろいろなよい効果があります。

ステップ1 まずは主食を食べよう ステップ2 次に主菜を追加 ステップ3 次に副菜を追加



朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパン、もち、めん類などの主食を食べる習慣をつけよう。

朝ごはんが主食だけの人は、肉や魚、卵、豆製品などのたんぱく質を多く含むおかず(主菜)を追加してみましょう。

主食と主菜を食べている人は、さらに野菜やきのこなどのおかず(副菜)を加えると、栄養バランスがよくなります。

●4月の給食より

2年生から6年生は4月9日、1年生は14日から給食が始まりました。毎日、いろいろな学級の様子をうかがいに行っています。「おいしかった」と伝えてくれる子、「いつもは苦手だけどこれはおいしかった。」と苦手な食べ物にチャレンジする子、「今日のサラダがもっと欲しかった」と好みを教えてくれる子、それぞれが給食の時間を楽しんで過ごせていると思います。給食当番の仕事は白衣、帽子、マスクをしっかりとつけて、協力してがんばっています。お家でもご飯をよそうお手伝いなどをすると当番の仕事も上手にできるようになるので、ご協力をお願いします。

今後も季節の食材、行事食、世界の料理など、様々なテーマの給食を出す予定です。給食が子供たちの心と体の元気な成長につながるよう、引き続き安全・安心で美味しい給食提供を行っていきます。ご理解・ご協力をお願いします。



4月9日の給食
新年度はカレーライスで始まりました。給食室でルウから作ります。



4月14日の給食
1年生の最初の給食はミートソースを挟んで焼いた「ミートドッグパン」でした。

5月の給食紹介

1日 『八十八夜給食』	立春から八十八日が過ぎた「八十八夜」は、新茶の摘み取りやお米の田植えなど、農作業の目安となる大事な日です。お茶の葉を衣にほんの少しいれたちくわの新茶揚げが登場します。
2日 『こどもの日給食』	5月5日のお祝い「こどもの日」にちなんだ給食です。旬の縁起物を使ったカツオの南蛮漬け、春野菜ソテー、若竹汁でお祝いです。
16日 『グリンピースのさやむき(2年生)』	2年生が給食に出るグリンピースのさやむきをします！むいてくれたグリンピースは、じゃがいもと合わせてグリンピースコロッケにして食べます。ご家庭でもぜひ話題にしてみてください。
20日 『開校記念日』	不動小学校の誕生日です。おめでたい日なので紅白フルーツポンチが登場します。
27日 『千葉県郷土料理給食』	翌日から6年生が行く興津がある、千葉県の郷土料理さんが焼きや、千葉県産の野菜を使った献立が登場します。

★★お知らせ★★

6月12日に給食試食会を開催します。参加方法、費用などの詳細は後日 home&school にて配信しますので、お待ちください。