

5月 きゅうしょくだより

令和8年4月30日
目黒区立不動小学校

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

<p>エネルギーになる</p>	<p>体温が上がる</p>	<p>脳の働きが活発になる</p>	<p>排便しやすくなる</p>
-----------------	---------------	-------------------	-----------------

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。

朝ごはんステップアップ

<p>ホップ (主食のみ)</p> <p>OR</p> <p>いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から積極的に過ごせます。</p>	<p>ステップ (主食+1品)</p> <p>主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。</p>	<p>ジャンプ (バランスを考える)</p> <p>主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実たくさんにすることで、栄養のバランスがよりよくなります。</p>
---	---	---

●4月の給食より

2年生から6年生は4月8日、1年生は13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、「今日はじめておわかりした。」と教えてくれる子、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8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13日の給食
1年生の最初の給食はツナトマトスパゲティでした。

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入れたちくわの新茶揚げが登場します。
7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かば焼き丼、春野菜ソテー、若竹汁でお祝いです。
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お赤飯が登場します。
21日 『グリーンピースのさやむぎ(2年生)』	2年生が給食に出るグリーンピースのさやむぎをします！むいてくれたグリーンピースは、じゃがいもと合わせてグリー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。
22日 『開校記念集会』	不動小学校の誕生日を記念して集会があります。お祝いの第二弾としてお祝カップケーキが登場します。