



# 給食だより



目黒食育レンジャーマン

5月は体育祭が開催されます。体育祭に向けての練習がはじまり、運動量がいつもより多くなります。また、気温が高くなる日も増え、体力を消耗します。休養(睡眠)・運動・栄養の3つのバランスを大切に元気に過ごしましょう。



3つのバランスを保つことが大切！！

今年度から机を合わせ、班で給食を食べています。  
 ＊給食日誌から＊  
 「今年から班で給食をたべるので給食時間がより楽しみになりました」との感想がありました。



4時間目が終了し、12時35分から13時10分までの35分間が給食時間です。給食を食べる時間を少しでも長くできるように「いただきます。」の目標時間を12時50分にしています。  
 各クラス、目標時間達成に向けて、保健給食委員会の委員、給食当番を中心に頑張って準備をしています。

## 4月の給食から

旬を味わう《グリーンピースごはん》



今年度最初の給食は、入学、進級をお祝いして、真っ白なヨーグルトゼリーに、旬のいちごを飾った、紅白の「お祝いゼリー」を作りました。

旬のグリーンピースをグリーンピースごはんにしました。さや付きのグリーンピースが12kg届き、給食室で、朝早くからさやに入ったグリーンピースを、一粒一粒取り出しました。茹でると色鮮やかにになり、新鮮で、香りと甘みのある旬のグリーンピースごはんでした。



## 5月の給食から

2日・・・《こどもの日の行事食》

5日のこどもの日にちなんで、竹のようにすくすくと成長できるように願って、新たけのこを使った『たけのこごはん』と、魔除けがあるとされる、春の草、よもぎを使って、草団子を作ります。

こどもの日は、五節句の中のひとつ、端午の節句でもあります。柏餅を食べたり、菖蒲を入れたお風呂に使ったりする。風習があります。



給食当番は、週末に使用したエプロン、帽子、袋を持ち帰ります。洗濯をして、週明けに必ず持ってくるようお願いいたします。  
 また、給食当番は、マスクを着用します。マスクも忘れずに持たせてください。

