

# 5月 きゅうしょくだより

令和5年4月28日  
荒川区立峡田小学校  
校長 津田 利枝  
栄養教諭 馬場 みき

あたら がつねん せいかつ はじ かげつ す かんきょう へんか とも たいちょう くず  
新しい学年での生活が始まり、1ヶ月が過ぎました。環境の変化に伴い、体調を崩しやすくなる時期でもあります。食事を3食しっかりととり、毎日元気に過ごせるようにしましょう。



## しよくじ みつ 食事のマナーを身に付けよう

ひと しよくじ さいには、その場にいる人の誰もが気持ちよく、楽しく過ごしたいものです。そのためには、食事のマナーを守ることが必要になります。

しよくじ マナーには、しよくじ 姿勢、箸の持ち方、食器の持ち方、話題、声の大きさなどがあります。5月は、食事のマナーに気を付けながら給食を食べます。ぜひご家庭でもマナーについて話題にしながら食事をしてみてください。ご協力をお願いします。

## 4月の給食

2～6年生は4月7日から、1年生は4月10日から給食が始まっています。お盆の持ち方、牛乳パックの開け方、白衣の着方など覚えることがたくさん。日々頑張っています。給食時間の終わりの頃には6年生がお手伝いに来てくれます。「パックの開け方わからない人～?」「頑張って食べてるね。」「給食はおいしい?おいしいと思ったら馬場先生においしいって言ってあげてね!」など、いろいろな声掛けをしてくれています。1年生も、にこにこの笑顔でそれにこたえています。

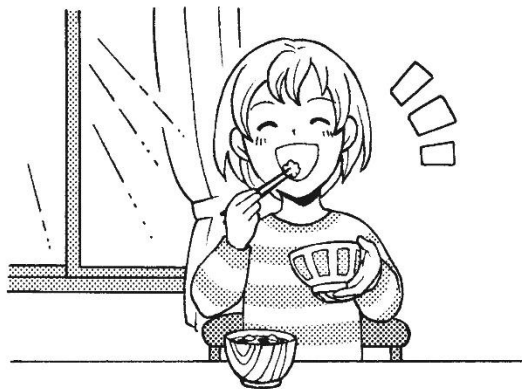


## ～生のたけのこを使ったたけのこご飯～

4月20日に、熊本県産のたけのこを使った「たけのこごはん」を出しました。普段は水煮のたけのこを購入して給食に出しています。「しゃきしゃきしている」「ちょっとピリピリするな」など、生のたけのこでしか味わえない香りや食感を児童も味わっていました。



# 1日は朝ごはんから始まる

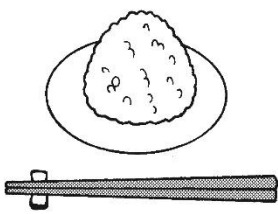
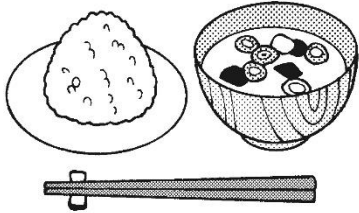
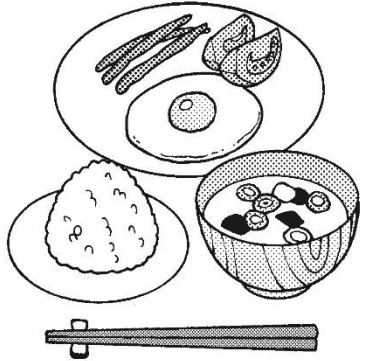


朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

©少年写真新聞社2023

## 朝ごはんステップアップ

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>ホップ</b><br/>（主食のみ）</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、朝から活動的に過ごせます。</p> | <p><b>ステップ</b><br/>（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><b>ジャンプ</b><br/>（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> |
|---|---|--|

©少年写真新聞社2023

～給食費無償化のお知らせについて～

4月27日に、無償化のお知らせを配布しております。また、一緒に委任状も配布しております。委任状は全員提出となりますので記入・押印をいただいて担任まで提出をお願いいたします。どうぞよろしく願いいたします。（児童1人につき1枚必要になります。）**提出締め切り 5月8日**

～ホームページに給食の写真を掲載しております～

お子さんの食べている給食をぜひ見ていただき、ご家庭でも話題にしてください。