

5月 給食だより

川崎市立稲田小学校 川崎市立中央支援学校・稲田分教室

新緑の候、1年生は給食にだいぶ慣れてきたでしょう。

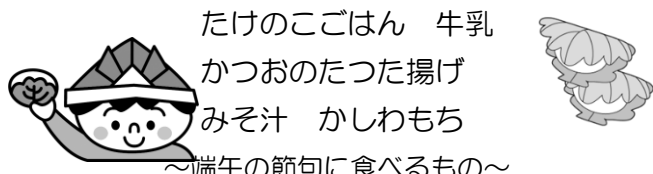
5月は運動会に向けて練習が始まります。気温の上昇とともに体も疲れてくると思いますので、十分な睡眠と朝ごはんも忘れずをお願いいたします。

～5月の給食に関するお知らせ～

今月の給食目標：「食事のマナーを身につけよう」

お箸の持ち方や、食べる姿勢など食事のマナーについて学ぶ機会にしていきたいと考えています。ご家庭でも箸の持ち方や、姿勢について話題にしてみてください。

★行事食：2日(木)「こどもの日(端午の節句)」



たけのこごはん 牛乳
かつおのたつた揚げ
みそ汁 かしわもち

～端午の節句に食べるもの～

☆たけのこ・・・すくすくまっすぐ伸びるたけのこのように育つよう、縁起物として食べられるようになりました。

☆かしわもち・・・柏の木は、春に新芽が出る時期まで葉を落とすことがないので、家系が途切れないように子孫繁栄を願って食べます。

～5月 季節の食品～

たけのこ キャベツ
にら 新たまねぎ
新じゃが芋 わかめ
にんにく しらす
あじ



～給食の持ち物に関するお願い～

給食が始まり 1 か月がたちました。4 月は給食当番用のマスクの忘れ物が多くみられました。忘れないご協力と共に、忘れた児童にはマスクの貸し出しを行いますので、**必ず新品の個包装マスクの返却**をお願いいたします。ご協力をお願いいたします。

～給食費の登録情報に関する確認のお願い～

★口座登録について

・・・今年度の最初の引き落としが7月1日となっています。引き落とし口座の登録家庭は、5月中に登録を行ってください。ご協力をお願いいたします。

★住所や氏名、口座情報が変更となった場合

・・・「学校給食申込書 記載事項変更届」の提出が必要となりますので学校にお申し出ください。

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかり取ることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果



栄養バランスも意識しましょう



夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

! 食べる時間がありません

…まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



! おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

