

きゅうしょくだより

高崎市立西部小学校
平成30年 5月

おうちの人といっしょにみてください。

新学期が始まり、1か月が過ぎました。西部小学校の給食はいかがですか？
5月は気候が穏やかな時期ですが、急に気温が上がることにも注意が必要です。
学校がある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣を身につけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。

生活リズムを整えるためには...

朝・昼・夜の3食を決まった時間に食べることが大切です。



1日の始まり朝ごはんを食べよう！

みなさん、朝ごはんをしっかり食べて登校していますか？
朝ごはんを食べることによって、エネルギーが体内に補給され、脳の働きが活発になり、体温も上がります。また、胃や腸の働きが活発になり、排便を促します。1日を元気に過ごすために、朝ごはんはとても大切です。

西部小の児童のみなさんの多くは、朝ごはんを食べて登校しているようですが、朝ごはんの内容をみると、きいろの食品の主食のごはんやパン、あかの食品の主食は、しっかり食べていますが、みどりの食品の副菜や汁物が少し足りていないようです。

朝ごはんに、汁物をプラスすることで、水分と適度な塩分の補給ができ、熱中症の予防にもつながりますので、ご家庭でもご協力をよろしくお願いいたします。

<p>あなたは 毎朝</p>	<p>朝から元気さん</p>	<p>朝からへろ子さん</p>
	<p>VS</p>	
ふりかえり	<ul style="list-style-type: none"> 朝は早めに起きる 朝ごはんはしっかり食べる トイレですっきり！ 	ふりかえり
		<ul style="list-style-type: none"> 寝坊ばかり 朝ごはんぬき 便秘・夜食を食べる 夜遅くまで起きている

給食の時間の過ごし方～食事のマナーを守ろう～

食事のマナーとは、人に迷惑をかけずに、みんなが楽しく食事をするために必要なものです。
給食やお家での食事のマナーを見直してみましょう。

食べるときは口をどじ、
よくかんで食べましょう。

背筋を伸ばし、食器やおはしはきちんと持ちましょう。



食事のときにふさわしい、
楽しい会話をしましょう。

感謝の気持ちを持って、
食事のあいさつをしましょう。



こどもの日 ～かしわ餅～



こどもの日の食べ物のひとつに、かしわの葉を餅でくるんだ「かしわ餅」があります。
5月5日の端午の節句のお供え物です。

かしわの葉は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の縁起をかつぎ、子どもの健全やかな成長を願って使われるようになったそうです。5月2日、西部小学校の給食にも「かしわ餅」がでます。おたのしみに。

5月2日(水) 端午の節句献立

- ★たけのごはん
- ★がんどぎのにも
- ★牛乳
- ★すまし汁
- ★かしわ餅



高崎市学校栄養士会のホームページをご覧ください。
給食のレシピの紹介や楽しいキッズクイズがのっています。
「高崎市学校栄養士会」で検索してください。

<http://www.city.takasaki.gunma.jp/docs/2013122601275/>