

たべざかり

令和4年4月28日
大田区立出雲小学校
校長 関 真理子
栄養士 熊崎 有沙

新年度が始まって、1か月が経ちました。新しい学年、新しいクラスにも少しずつ慣れてきた頃かと思います。しかし、その一方で、疲れがたまりやすくなって来る時期でもあります。特に連休中は、生活リズムも乱れやすくなるため、注意が必要です。

元気に学校生活を送るためにも、常に早寝・早起きを心がけ、三食しっかり食べて、生活リズムを整えていきましょう。



5月と10月は、

「早寝・早起き・朝ごはん月間」です

「朝からだるい」「授業に集中できない」という人はいませんか？朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体は、エネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切です。

また、においをかいだり、しっかりと噛むことで、脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかりと食べ、元気に1日をスタートさせましょう。

朝ごはんの効果



朝ごはんを毎日食べている人は、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査で分かっています。朝ごはんを食べて、勉強も運動も頑張りましょう。



今月のコラボ給食について

世界の料理



カナダ



アメリカ

今月は「カナダ」と「アメリカ」の料理を出します。どちらもニュースなどでよく耳にする有名な国ですね。12日（木）は、カナダの料理として、国旗にも描かれている「カエデ」という植物の樹液から作られるメープルシロップを使った「メープルシロップトースト」、18日（水）は、アメリカの料理として、「ジャンバラヤ」を出す予定です。ジャンバラヤは、アメリカでは大きな鍋で作り、パーティーなどで大人数で食べることが多いそうです。給食を通して、世界の様々な国の料理や文化にも興味をもってもらえると嬉しいです。

図書室コラボメニュー：ねこのコロッケ

5月のコラボメニューは「ねこのコロッケ」です。「11ぴきのねことあほうどり」という本に出てくる、ねこのお店で作られているコロッケをイメージして作ります。27日（金）の給食に出しますので、楽しみにしててください。また、図書室では、関連する本を紹介していますので、ぜひ読んでみてください。



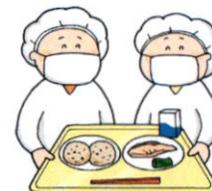
給食費引き落とし日の御連絡

5月の引き落とし日は、5月25日（水）です。

今回は、4～5月分まとめでの徴収で、今年度最初の引き落としとなります。金額は、1年7,730円（4月の給食回数が他学年より2回少ないため）、2年8,200円、3・4年9,000円、5年9,900円、6年9,340円（移動教室により5月の給食回数が他学年より2回少ないため）です。

（振替手数料は、児童1名につき10円がかかります。）

当日の御入金では引き落としができませんので、必ず前日の24日（火）までに口座残金を御確認いただき、お支払いの御準備をお願いいたします。



期日までにお支払いいただけない場合、前月分の食材費を支払えず、来月分の食材費が不足し、給食の栄養価を損なうことにつながります。子どもたち一人ひとりに、美味しく・バラエティに富んだ給食を提供するために、期日までのお支払いへの御協力をお願いいたします。