

たべざかり

令和5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えます。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

郷土料理

～愛知県～



愛知県は、中部地方にあります。みそやしょうゆ、みりんなどを作る「醸造文化」が栄えており、料理の味付けにも多く使われています。また、農業も盛んで、キャベツ、大葉、菊、バラなどが有名です。令和3年（2021年）のキャベツの生産量は、群馬県に次いで2位となっています。給食では、30日（火）にみそを活かした味付けの「みそ煮込み風うどん」を出す予定です。今後も、日本各地の様々な「郷土料理」を楽しみにしていきましょう。

図書室コラボメニュー：14ひきのぴくにつく

5月のコラボメニューは「14ひきのぴくにつく」という本とのコラボです。ピクニックで食べるようなお弁当をイメージして、「ごましおごはん」「鶏の竜田揚げ」「ほうれんそうのソテー」「フルーツ杏仁」を作ります。26日（金）の給食に出しますので、楽しみにしてください。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。



給食費引落日の御連絡

（教材費・手数料も引落）

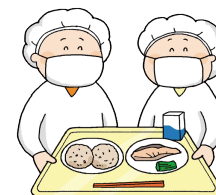
5月の引落日は、5月25日（木）です。

今回は、4～5月分まとめでの徴収で、今年度最初の引落となります。金額は、1年7,865円（4月の給食回数が他学年より1回少ないため）、2年8,200円、3・4年9,000円、5・6年9,900円、4年5組8,490円、5・6年5組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。

（この他に、各学年の教材費、振替手数料が別途かかります。）

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（水）までに**教材費分と併せて口座残金**を御確認いただき、入金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。子どもたち一人一人に、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。