



令和6年4月30日
大田区立多摩川小学校
校長 福地 伸
栄養士

給食だより

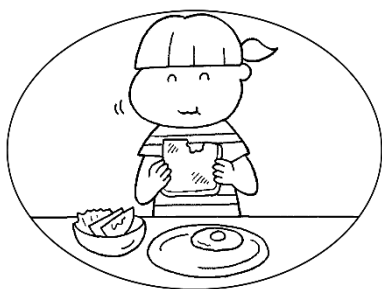
5月号

新年度が始まり、1か月が過ぎました。新しい環境には慣れてきましたか。今月の給食目標は、「食事で生活リズムを整えよう」です。また、今月は「早寝・早起き・朝ごはん月間」です。生活リズムを崩さず、元気に過ごすために、休みの日も早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。



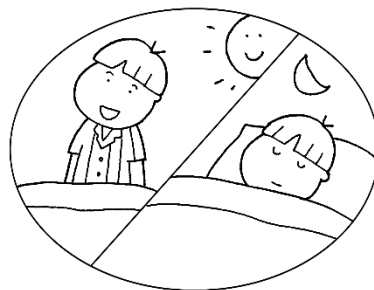
生活リズムを整えよう

5月はゴールデンウィークが明け、気温も上がってきて、体に疲れが出てきます。運動会の練習も始まりますので、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。



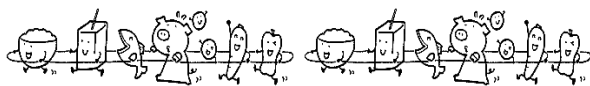
きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわからないなどの理由で朝ごはんを抜いてしまうことはありませんか？朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかつたり、体調不良を起こしやすかつたりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりととりましょう。



早寝、早起きをしていますか？

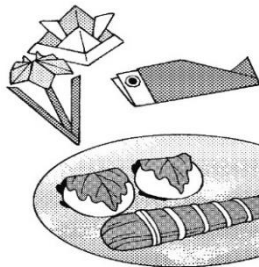
わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をすることも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夜更かしや朝寝坊の習慣がついてしまっている人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように、生活を見直しましょう。



朝ごはんを食べると

いいことがあるよ！

- 脳や体にエネルギー源が補給される
- 体温が上がる
- 胃腸が働き、排便しやすくなる
- 生活リズムが整う



5月5日は

端午の節句

端午の節句は菖蒲の節句とも言われます。菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。給食では、端午の節句にちなんだ縁起のよい食べ物を出します。「かつ」という文字が含まれており、縁起がよいとされる「かつお」をつかった揚げ煮、大きくまっすぐ成長するという特性から、こどもの健やかな成長を祈願するという意味で縁起がよいとされるたけのこを使った若竹汁です。