

# 食育だより 5月号

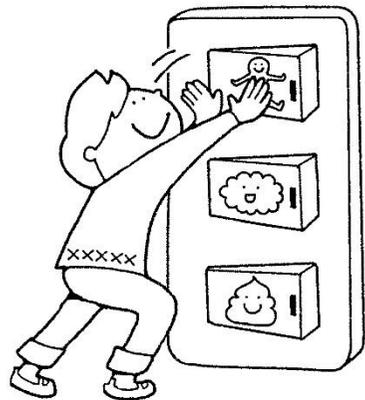
令和5年 4月 28日  
大田区立東蒲小学校  
校長 鈴木 裕二  
栄養士 小俣日向子

わかば しげ 若葉が茂り、さわやかな風が吹く季節となりました。  
こんげつ うんどうかい 今月は運動会があります。早寝早起きをして、きちんと  
ちょうしょく 朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

5月は『早ね早おき  
朝ごはん月間』です！



## 朝食でも3つの スイッチオン



からだのスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

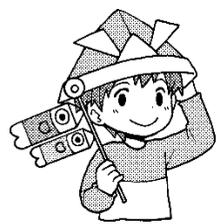
おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

## ◆端午の節句(5月5日)

おおむかし ちゅうごく やく 大昔の中国の厄よけの行事と、にほん たう かんけい 日本の田植えに関係する女性のお祭りが  
むす 結びついたものといわれています。えどじだい 江戸時代になると、だんし 男子の成長を祝う行事  
となりまして。こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきや柏餅を食べたりします。  
5月2日の給食でも、子どもたちの健やかな成長を願う食べ物を使います。



★たけのこ: 竹のように真っすぐにすくすく成長するように、という願いが込められています。

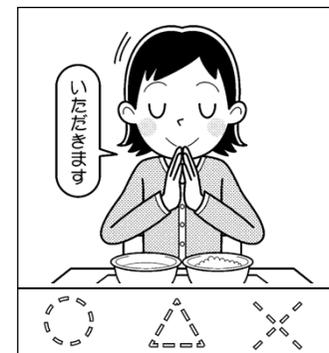
★ハガツオ: かつおは「勝男」にかけて、強くたくましく育つように、という願いが込められています。

## 食事マナーチェック!

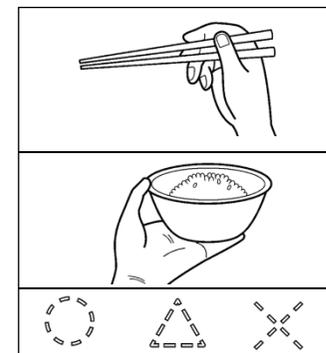
こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標は、「マナーを考えて食事をしよう」です。  
した え みながら、あてはまる点線をなぞってみましょう!

○できている  
△時々できている  
×できていない

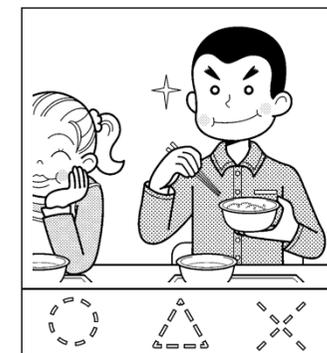
①感謝の気持ちをこめてあいさつをする



②食器を正しくもって食べる



③机にひじをつかずに食べる



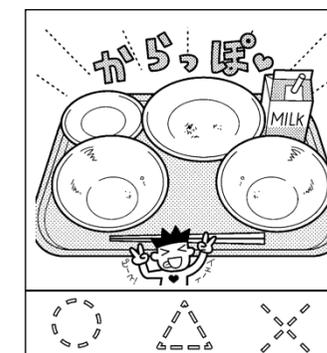
④食べ物が口に入っている時は話さず食べる



⑤背筋をまっすぐにのばして食べる



⑥好ききらいをせずに残さず食べる



## チェックの結果をもとに食事マナーを見直そう!

### 5月から給食費の引き落としが始まります

5月は、4月・5月分をまとめた引き落としとなります。金額と日程は下記の通りです。引き落とし前日までにご入金をお願いいたします。

5月15日(月) 1・2年生 8,200円、3・4年生 9,000円、5・6年生 9,900円