

5月 給食だより

杉並区桃井第三小学校
令和5年 4月28日

しんねんど はじ つき ねんせい きゅうしよく な ようす がつ
 新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子が見えかけます。5月
 おだ ひかくてきす ひ おお いんしやう きんねん まなつび もうしよび かんそく
 は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあ
 はや ねちゅうしやうたいさく ひつやう ほんかくてき なつ とうらい まえ てきど うんどう よ しよく
 り、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食
 じ こころ あつ つよ からだ
 事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

各地に伝わる端午の節句のお菓子

さつきば そら こい げんき およ すがた め きせつ がついつか
 五月晴れの空に、鯉のぼりが元気よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の
 たんご せつく おどこ こ すこ せいちやう ねが いわ でんとうぎやうじ たんご
 「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の
 せつく た ぎやうじしよく だひひやうてき ち
 節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地
 いき かし した
 域によってさまざまなお菓子が親しまれています。



グリンピースの さやむきを体験

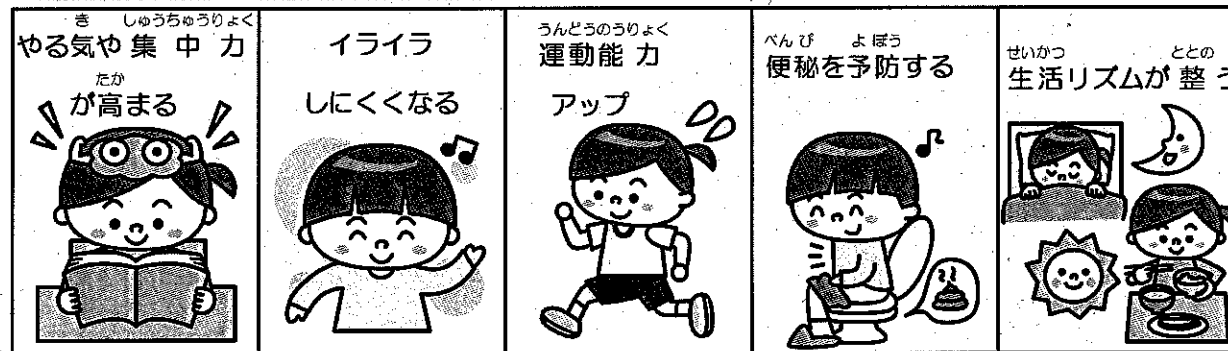


5月10日(水)のピースごはんを使用するグリンピースを
 1年生にむいてもらう予定です。苦手意識をもつ子どもが多いグ
 リンピースですが、自分でむく経験することで、食べてみよう
 という意欲につながります。そして、桃三小の皆さんに、旬のさわ
 やかな甘み、春の香りを楽しんでもらいたいと思います。

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

まいにち げんき す しょくじ すいみん きほん とく には はじ
 毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まり
 しょくじ あさ ねむ のう からだ めざ かつどう はじ
 の食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギ
 きそくただ せいかつ ととの じやうやう やくわり は
 ーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果



栄養バランスも意識しましょう

あさ はんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ...という人もいるかも
 しれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・
 さかな たまご だいず く あ いしき えいよう ととの
 魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなりま
 す。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはん
 た しゅうかん ひと なに びん た はじ
 を食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

悩み別・朝ごはんを美味しく食べるためのポイント

食べる時間がありません

…まずは頑張って20~30分ほど
 はや お はやお
 早く起きましょう。早起きをし
 あさ ひかり あ にっちやう げん
 て朝の光を浴び、日中は元
 き かつどう
 気に活動することで、寝つきも
 よくなり、早寝・早起きの習
 慣が身に付きます。



おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょ
 じゅく なら ごと よるおそ
 う。塾や習い事などで夜遅くな
 ばあい かい わ た
 る場合は、2回に分けて食べるの
 がおすすめです。また、寝る前に
 かし た よふ
 お菓子を食べたり、夜更かしをし
 たりするのはやめましょう。

