

5

月

# 給食だより



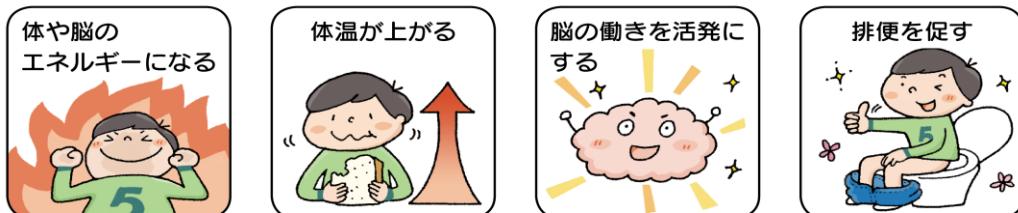
渋谷区立笹塚小学校

給食目標「朝食の大切さを知ろう」



1日元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べましょう。夜寝ている間に体温は下がりますが、朝ごはんを食べることで上がっていき、体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。朝ごはんを食べていないと集中力に差が出てきます。朝ごはんは大切ですね。

## 朝ごはんの効果



朝ごはんをたべることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になり、胃に食べ物が送り込まれると腸が働き始めて、朝の排便を促します。

無理なく続ける朝食

## 一汁一菜



一汁一菜とは、主食のごはんに汁物が一品、菜（おかず）が一品の献立のことです。朝食で品数を多くすることは大変なのでまずは一汁一菜を参考にしてみませんか？品数が少ない分、汁物に野菜をたくさん入れて無理なく栄養バランスのよい朝食を続けましょう。



5月24日（土）は運動会です。給食はありません。

### 5月23日（金）運動会応援こんだて



- ・赤勝て！白勝て！ヒレカツカレー
- ・梅ドレサラダ・冷凍みかん・ジョア



# 運動会で力を出すために大切なこと

## 生活習慣



早起き



早寝



朝ごはん



体調を整えるために、規則正しい生活を心がけましょう。朝ごはんをしっかり食べることで運動会で最大限の力を発揮することができます。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早寝早起きの習慣を身につけさせましょう。

## 栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。

## 水分補給



水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。



## ～おはなし給食が始まります～

おはなし給食とは、絵本や物語に出てくる食べ物を給食で再現する取り組みです。おはなし給食を通して、「どんな本だろう?」「給食で食べるとこんな味なんだ!」など本と食の両方に关心をもってもらうことを目的に始めます。

5月から毎月1、2回提供する予定です。お楽しみに。

毎月の給食によりに、登場する料理とその本をご紹介しています。ご覧ください。

## 【5月のおはなし給食】

### 5月2日（金）

・こまつさんのコロッケ

「こまつさんのコロッケ」寺村 輝夫・作 岡本 蜂子・絵

### 5月15日（木）魚VSキャベツくんVSぶたやまさん給食！

・魚のマヨパン粉焼き・キャベツくんのおかかあえ

・ブタヤマさんの沢煮椀

「キャベツくんとブタヤマさん」長 新太・作

### 5月30日（金）

・ばばばあちゃんのよもぎだんご

「よもぎだんご」さとう わきこ・作

