

5月給食たより

令和8年5月

江戸川区立大杉第二小学校

しんがつき はじ げつ す ねんせい きゅうしょく な
 新学期が始まって1か月が過ぎました。1年生もだんだんと給食に慣れてきた
 ようす うかが
 様子が伺えます。

がつ きおん あつ ひ がつ つか で しよくじ
 5月は気温が上がり、暑い日もあります。4月からの疲れが出やすくなるので、食事
 すいみん こころ からだ ちょうし ととの
 と睡眠をしっかりとり、心と体の調子を整えましょう。



今月の目標 食事の衛生について気を付けましょう！

感染症・食中毒予防の基本！



正しい手洗い方法を確認しよう

1 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする

2 手の甲を伸ばすようにこする

3 指先、爪の間を念入りにこする

4 指の間を洗う

5 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う

6 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い〇部分は念入りに！

爪はあらかじめ短く切っておきましょう

給食は残さず食べなくちゃいけないの？



学校給食の食事内容について



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができ、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。少しずつ慣れていきましょう。

スギニ^{たいいくたいかい}体育大会の練習^{れんしゅう}がんばってます！



5月16日（土）のスギニ体育大会にむけて本格的に練習が始まります。
 元気に体を動かすために、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に「朝ごはん」は重要な役割があります。食べる習慣がない人も、食べやすいものを選んで、エネルギーを補給しましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



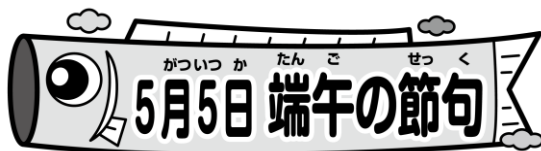
おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



体育大会前日の食事は、炭水化物（ご飯・パン）を中心に、脂っこいものはさけましょう。当日は早起きをして、消化の良いものを食べます。エネルギーを満タンにしておきましょう。



端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき



もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。

かしわもち



あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。