

# 5月給食だより

令和6年4月30日  
江戸川区立大杉東小学校  
校長 高橋 真  
栄養士 岩井 えりか

## 5月の給食目標

## 配膳の仕方を覚えよう

新緑が目に鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも少しずつ慣れ始めている様子が見られます。連休もあり季節の変わり目でもある5月は、体調を崩しやすくなる時期です。休みの影響で生活リズムが乱れないように、睡眠を十分にとり、朝ごはんをしっかり食べるように心がけましょう。

## 生活リズムを見直しましょう

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましよう。

## 生活リズムを整えるためのポイント

<p><b>起きたら、朝日を浴びる</b></p>	<p><b>朝食をよくかんで食べる</b></p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p><b>昼間は外で体を動かす</b></p>	<p><b>食事は決まった時間に食べる</b></p>	<p><b>早めに布団に入る</b></p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

## 学校給食について

給食は残さず食べなくちゃいけないの？



学校給食の献立は、基準に基づき栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。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。

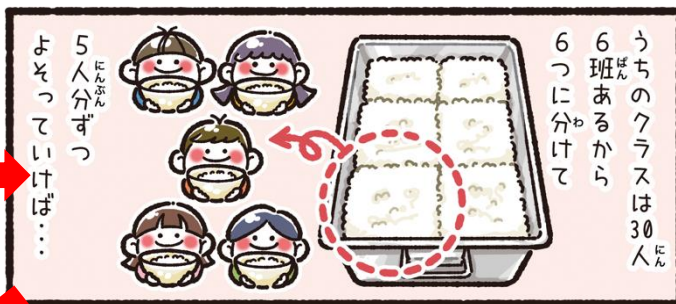
苦手な食べ物がある、食べられる量が少ない、給食を食べることに不安を感じているという人は、無理をする必要はありませんが、少しずつ慣れていきましょう。成長につれて食べられるようになるかもしれません。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。



はっけん しょくいくげきじょう  
マンガで発見！食育劇場

がかり  
ごはん係



ぎょうじしょく し たんご せっく ひ  
行事食について知ろう【端午の節句・こどもの日】

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。五節句の一つで、中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、それぞれに食べるものにも特徴があります。行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。邪気（病気や災難を起こす悪い気）を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。



かぶとや武者  
人形、こいのぼり  
を飾り、「ちまき」  
や「かしわもち」を  
食べて、男の子の  
健やかな成長を祝  
います。



きゅうしょくひ むしょうか  
給食費の無償化について

昨年度に引き続き、本年度も給食費は江戸川区からの補助金により無償化となります。1年生は新しく委任状を提出してもらいましたが、2年生以上は初年度に提出していただいたものが継続して有効になります。5月の引き落としは給食費を除いた額となっていますのでよろしくお願いいたします。