

5月 きゅうしょくだより

令和6年5月8日
江戸川区立第三葛西小学校
校長 吉野 麻哉子
栄養士 松井 瞳
(家庭数配布)

生活リズムを見直そう

新緑が目には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慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

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、食欲がなかったりなど、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ょう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p> 	<p>朝食をよくかんで食べる</p>  <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p> 	<p>食事は決まった時間に食べる</p> 	<p>早めに布団に入る</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。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しますので、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など、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。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★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。



★楽しい雰囲気で食べると、よりおいしく感じます。



3年生 たけのこ皮むき体験

4月25日、3年生にたけのこの皮をむいてもらいました！感染症対策のため長らく行っていませんでした。5年ぶりのたけのこ皮むき授業です。

皮の付いたたけのこを初めてみる児童が多く、皮のにおいや手触りなどよく観察してくれました。たけのこひとつは30cm以上ありますが、持ってみると意外と軽くて驚いたようです。お気に入りの皮を持って帰った児童もいました。



みんなでたけのこを観察しながらむいています。どんな発見があったでしょう？



みんながむいてくれたたけのこです。おいしそうですね！



むいてくれたたけのこは4月26日のたけのこごはんになりました。3年生のみなさん、お手伝いしてくれてありがとうございます！

青空給食

4月30日、青空給食を行いました。こちらも感染症対策のため行っていなかったので、久しぶりの開催でした。給食室では早朝からたくさんのお弁当を作りました。全校オリエンテーリングから帰ってきた児童たちがお弁当を持って楽しそうに校庭で食べていました。無事に開催できて本当に良かったです。

