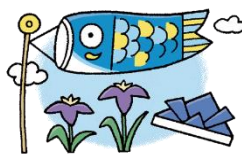


5 がつ

給食だより



さいたま市立芝川小学校
給食室

新年度が始まって、1か月が経ちました。新しい環境での生活にも慣れてきた頃だと思えますが、一方で、疲れがたまってくる時期でもあります。元気に学校生活を送るためにも、早起き、早寝をして、きちんと朝食を食べて学校に登校しましょう。



早起き

早寝

朝ごはん

元気に1日を過ごすためには、早起き、早寝の習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりとることが大切です。

朝食で3つのスイッチオン

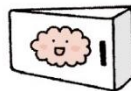


体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

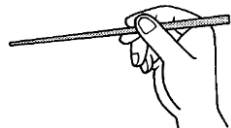
5月のきゅうしょくもくひょう ★食事のマナーを身につけよう★

正しく『はし』を持って、食事ができていますか？



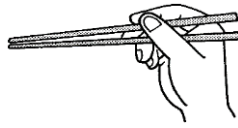
正しい『はし』の持ち方 チェックしてみよう！

①



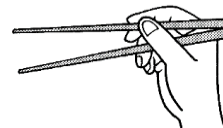
えんぴつのように、はしを1本もちます。

②



もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。

③



親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。



～5月1日は「さいたま市民の日」～

地場産物を食べよう！

5月1日の「さいたま市民の日」にちなんで、4月28日の給食で緑区の若谷農園のたまねぎを使って「芝川ポークカレー」、小松菜を使って「若谷さんのこまつなサラダ」を出しました。さらに、デザートは、さいたま市のキャラクター「ヌウ」のイラストのかわいい「ヌウのオレンジゼリー」を出しました。さいたま市の地場産物に興味をもち、食べものを作ってくれる人すべてに感謝して食事をしましょう。



★4月28日のきゅうしょく★