

5月

給食だより

令和 5 年 4 月 2 8 日
狛江市立和泉小学校
校長 鷲見 真太郎
主任栄養教諭 早乙女 理恵

新年度が始まってひと月が立ち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子が見えます。5月は過ごしやすい時期ですが、季節の変わり目や、連休もあることから疲れが出て体調を崩しやすくなります。今月末には運動会（仮）もありますので、体調管理に気を付けて過ごしましょう。

各地に伝わる端午の節句のお菓子

5月5日の端午の節句は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば「かしわもち」と「粽」ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。



元気の基本!早寝・早起き・朝ごはん

運動会（仮）に向けて、だんだんと練習が本格的になってきます。また暑い日も増えてきます。毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが大切です。特に一日の始まりの食事である「朝ごはん」は眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれませんが。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。



4月のもりもり大賞は・・・

今年度初めてのもりもり大賞の発表です。元気いっぱい1年生は、苦手なものにも頑張ってチャレンジしています。さて、4月のもりもり大賞は…ダントツ1位 **4年1組**です。4月後半はほぼ毎日パーフェクト完食しています。さらに片付けもとてもきれいです。素晴らしいです。それに続くのは **3年3組**。牛乳以外はほぼ完食しています。続いて6年2、3組、5年2、3組とドングリの背比べで並んでいます。残菜の差は和食を食べるか食べないかで出てきます。3年生、5年生は和食の日や魚の日も残りが少ないです。今後は和食が増えていきます。どんな結果になるか5月のもりもり大賞が楽しみです。

