

給食だより

令和 6 年 4 月 30 日
台東区立金竜小学校

がつ きゅうしよくもくひょう
5月の給食目標

しせい じょうず た かた
よい姿勢で上手な食べ方をしましょう

ふざけたり、こぼしたりせず、よい姿勢で上手に食事をするためには、「食事のマナー」をしっかり身に付けることが大切です。マナーを守ることは、自分自身の食事をスムーズにすすめ、他の人に不快な思いをさせないためにとても大切なことです。これから、給食時間や給食だよりなどを通して、マナーの紹介をしていきたいと思います。一つでも多く身に付けていきましょう。

しせい しせい
よい姿勢ってどんな姿勢かな？



あし く いす
足を組んだり、ひじをついたり、椅子をガタガタさせたり
しないで、よい姿勢で食べましょう。

主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう！

しんがつ き きゅうしよく はじ いっかげつ た
新学期の給食が始まり、一ヶ月が経とうとしています。1年生も学校の給食になれ、給食の時間を楽しみにしてくれている子も多いようです。

さて、成長期の子供たちにとって、「朝ごはん」は元気に一日をスタートさせるうえで、とても大切な食事です。

特に、ご飯やパンなどの主食に多く含まれる「でんぷん」は、体内でブドウ糖になり、体と脳のエネルギー源になります。体にためておけるブドウ糖の量は限られています。朝ごはんを食べ、しっかりエネルギーを補給して、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。

あさ
朝ごはんをしっかり食べると…

すのう
さえわたる頭脳！



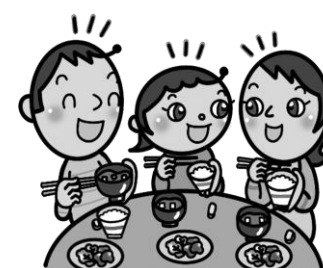
のう はたら
脳を働かせるエネルギー源となり、
勉強によく集中できます。

からだ げんき
体に元気をチャージ！



げんき からだ うご
元気に体を動かせます。集中力も
高まり、けがの予防につながります。

こころ
心もウオームアップ！



せいかつ ととの しよくたく かこ
生活リズムが整い、食卓を囲んで
1日を明るくスタートできます。

グリンピースのさやむきをします！



グリンピースが旬を迎える季節になりました。グリンピースとは、未熟なえんどう豆を収穫し、取り出した種の部分（実えんどう）のことをいいます。冷凍品や缶詰は一年中ありますが、旬は春から初夏です。グリンピースが苦手な人も多いようですが、新鮮なグリンピースは甘く、風味も良いのが特徴です。

5月8日の1時間目に2年生にグリンピースのさやむきを体験してもらう予定です。むきたてのグリンピースをその日の給食に出します。お楽しみに！