

5月 給食だより

令和5年4月28日
台東区立黒門小学校
校長 石田 隆

給食が始まって一か月が経ちました。黒門小学校の給食は「黒門の給食ルール」にもとづいて、各クラスで準備・後片付けをしたり、おかわりをしたりしています。

季節の変わり目であり、連休もあるこの時季は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまったりすることがよくあります。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて毎日元気に登校しましょう。



5月の給食目標 「いただきます」
「ごちそうさま」のあいさつをしよう

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝がこめられているよ
みんなも気持ちをこめてあいさつしよう！

いただきます

食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝がこめられています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

朝ごはんのはたらき

体や脳へのエネルギーチャージ



体に朝が来たことを知らせる



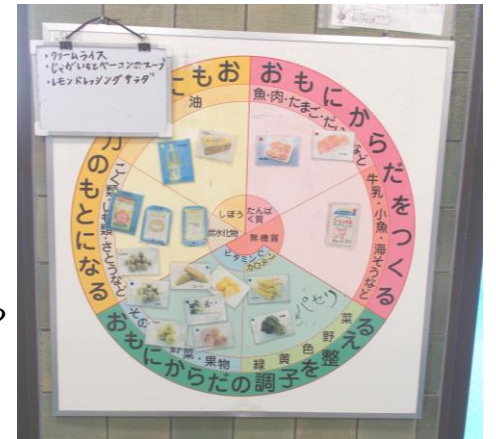
体をウォーミングアップさせる



朝ごはんには、エネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事です。しっかり朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

栄養黒板を見に来て下さい

毎日昼休みに、正面玄関にある栄養黒板に保健給食委員会の当番が、次の日の献立の食品のカードを働きによって赤、緑、黄に分けてはっています。「今日の給食は何か？どんな食品が入っているかな？どんな栄養がとれるかな？」など見に来てください。



5月の行事食 5月2日(火) 中華ちまき風おこわ、抹茶豆乳ゼリー

「夏も近づくと八十八夜」と歌われるように、5月2日は茶摘みの日です。

給食では抹茶を使った「抹茶豆乳ゼリー」を出す予定です。



5月5日はこどもの日、端午の節句とも言います。もともと中国から日本に伝わった行事です。この日はかぶとを飾り、しょうぶ湯に入ったり、柏餅を食べたりして、男の子の健康を願います。中国から伝わった中華ちまきを食べる風習があり、

給食では中華ちまき風おこわを出す予定です。

