※給食だより※

令和５年４月26日
台東区立金竜小学校

5月の給食目標

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事なことです。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。

よい姿勢ってどんな姿勢かな？

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。

朝ごはんの大切さを知ろう！

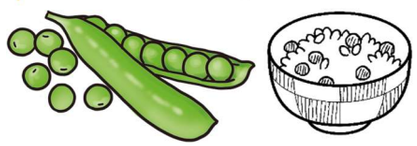
入学・進級してから、１か月が経ちました。新しい環境には慣れたでしょうか。5月は新しい生活の疲れが出て体調を崩しやすい時期です。元気に新学期を過ごすためにバランスのとれた食事と、十分な睡眠を心がけましょう。特に朝ごはんは眠っていた体を起こす「目覚まし時計」の役割があります。朝ごはんを食べると良いことがたくさんありますよ！

- ★ **体温が上がる**
- ★ **脳への栄養補給で集中力アップ**
- ★ **規則正しい食習慣で便秘予防**

元気が出てくる！

朝ごはんで、目覚ましスイッチをオン！

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、本当の旬は春から初夏にです。苦手な人も多いグリンピースですが、新鮮なグリンピースは甘く、風味も良いので、いつものグリンピースとの味の違いが感じられるはずです。5月は、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。さやむきをしたものは給食に出しますので、楽しみにしていてください！