



令和4年度

きゅうしょくだより5月



秦野市立末広小学校

新緑がまぶしい清々しい季節になりました。新しい学年やクラスでの生活も1か月が過ぎてもうだいぶ慣れてきた頃でしょうか。連休もあり、楽しみがふくらむ5月です。また、そろそろ気温が急に上がる暑い日がちらほら出てきます。体がまだ暑さになれていません。運動をするときなどはこまめに水分補給に心がけましょう。



1年生の初めての給食

チキンカレー (チキンカレー 発芽玄米入りごはん)
牛乳
野菜ソテー
お祝い紅白ゼリー (イチゴと豆乳のゼリー)



初めての給食はみんな大好きなチキンカレーライスです。ごはんにはみなさんの成長を願って発芽玄米を混ぜました。デザートはいちごと豆乳の2層の紅白ゼリーでお祝いました。



ごはんのおかわりにたくさんの手が上がりました。
1組・2組・3組さん全クラス初日から完食でした。

4月11日(月)から令和4年度の給食が始まりました。

1年生のみなさんは、担任の先生から給食時間のお約束の話をしっかり聞いて、手洗いを済ませ、自分の給食が配られるのを静かに待つことができました。

給食には、今まで食べたことがない食べ物が登場することがありますが、新しい食べ物や味との出会いは、みなさんの味覚をきたえ、これからの食生活を豊かにするための大切な経験です。なれないもの、苦手なものにもまずは一口チャレンジしてみてくださいね。クラスのみんなと食べると食べられるようになるかもしれません。

給食が始まって1週間がたったころ私(栄養士)の顔を見て「まんぷくタイムの先生だ」と声をかけてくれる子がいました。「すごうれしかったです。」



毎日を元気に過ごすために
あさごはんを食べましょう

朝食で3つの
スイッチオン

体のスイッチ



脳のスイッチ



おなかのスイッチ



朝ごはんの効果

体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする



排便を促す



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よく噛んで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べものが送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

