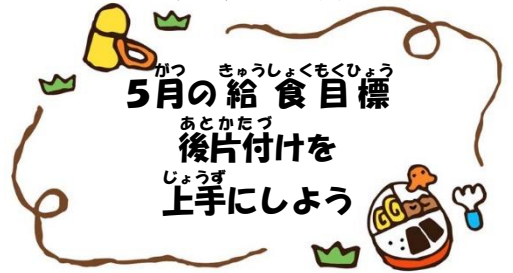




5 月号



新しい学年での生活には慣れてきましたか？

5月は新学期の緊張がとけ、ゴールデンウィークなどにより、生活のリズムがくずれがちになります。東宮下小のみなさんは毎日きちんと3食食べていますか？特に朝ごはんを食べることは、空腹を満たすだけでなく、眠っていた体と頭を自覚めさせ、生活のリズムを作ることにつながります。朝ごはんを食べて元気に登校しましょう！

..... 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、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

無理なく続ける朝食

一汁一菜

一汁一菜とは、主食のご飯に汁物が一品、菜（おかず）が一品の献立のことです。昔は、一汁一菜か二菜が基本で、三菜になると贅沢だったそうです。朝食で品数を多くすることは大変なので、まずは一汁一菜を参考にしてみませんか？品数が少ない分、汁物に野菜をたくさん入れて、無理なく栄養バランスの良い朝食を続けましょう！

うらもあります



ねんせい 1年生 きゅうしょく 給食スタート!



1年生の給食が4月19日から始まりました。初めての給食にわくわく、ドキドキ！
給食着に着替えたり、机にナフキンを敷いたりという準備も全員がテキパキとできていたようです。
また、しっかりと「いただきます」のあいさつもできていました。

今年度もコロナウイルス感染症予防対策のため、机を班にしたり、大きな声でおしゃべりをしながら食べるということはなかなかできませんが、おいしそうに食べている姿を見てとてもうれしい気持ちになりました！たくさん食べて大きく成長してほしいなと思います。片付けも先生の指導の下、上手にできていました。ここで給食の様子を御紹介します！



給食の準備の仕方を教わります



落ち着いた様子で配膳しています

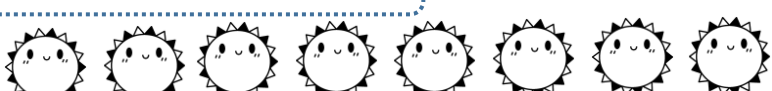
給食の準備をしています

初めての給食当番を教わりながらやっています



みんな静かに黙々と食べています

栄養教諭のお話を聞いています



☆今月の献立から…☆

2日 こどもの日献立 5月5日は端午の節句で、こいのぼりやかぶとを飾り、ちまきや柏餅を食べる風習があります。もともとは男女の区別なく菖蒲やよもぎで厄払いしたのが始まりとされています。江戸時代に武士たちが行事として取り入れたことから男子の節句とされるようになったそうです。柏餅の柏は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」縁起物として広まったといわれています。

