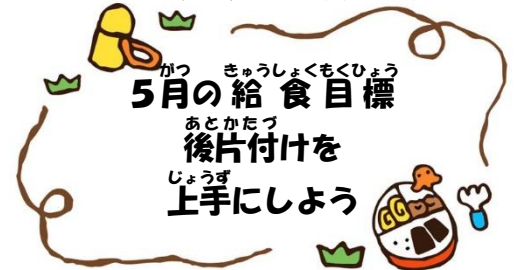




5
月号



あたらしいがくねんせいけいつな
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

からだのう
体や脳の
エネルギーになる

たいおんあ
体温が上がる

のうはたらかっぼつ
脳の働きを活発にする

はいべんうなが
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 きゅうしょく 1年生 給食スタート!



1年生の給食が4月17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、机にナプキンを敷いたりという準備も全員がきちんとできていたようです。
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。



順調に給食の準備ができました！
「おいしい給食いただきます！」

パンの包装袋やストローの袋
なども上手にあげていました！



グリーンピースのさやむきをしました



2年生の食育体験学習でグリーンピースのさやむきをしました。むいたグリーンピースは当日の給食に「ピースごはん」として登場しました。



☆今月の献立から…☆

7日 **端午の節句献立**・・・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。

20日 **開校記念日献立**・・・東宮下小は今年度で48周年を迎えます。開校を記念して紅白ゼリーを提供予定です。東宮下小学校の誕生日を全員でお祝いしましょう！

21日 **広島献立**・・・広島県の郷土料理である「もぶりごはん」と「がんす」が登場します。広島弁で「混ぜる」ことを「もぶる」と言います。季節により具材は異なり、農作業の時にさつと食べられるよう作られています。おかずがなくても栄養が摂れる食事として、または祝い事や法事などのちょっとしたごちそうとして作られます。「がんす」は昭和初期に広島県呉市の蒲鉾店が余ったすり身の再利用で誕生した料理です。名前の由来は、「～でございます」を広島方言では「～でがんす」というところからついています。方言のように、日常の中で親しみをもってもらえるようにという願いが込められています。

26日 **たてわり給食会**・・・たてわり班に分かれ、1～6年生と一緒に給食を食べます。

