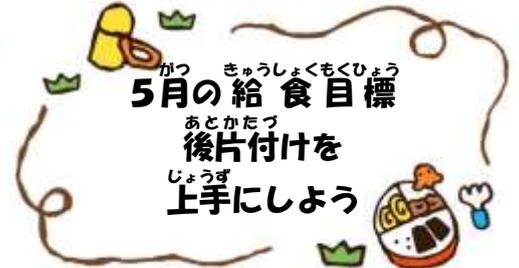




5
月号



あたらしいがくねんせいいかつな
新しい学年での生活には慣れてきましたか？

5月は新学級の緊張がとけ、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、生活のリズムをつく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



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動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。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ご紹介します!



6年生に教えてもらいながら給食の準備をしています

黙々と給食を食べています



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グリーンピース入りわかめごはんとして登場しました。児童は「粒が大きいものと小さいものがある」「意外と簡単にむける」「においがする」「さやはざらざらしている」などたくさんの発見をしながら楽しそうにさやをむいていました。グリーンピースが給食に出ると、「今日のグリーンピースは美味しい」と普段以上にもりもりと食べていました。



☆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。

