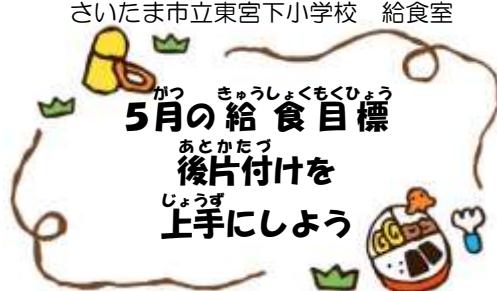




5
月号



新^{あた}しい学^{がく}年^{ねん}での生^{せい}活^{かつ}には慣^なれてきましたか？

5月^{がつ}は新^{しん}学^{がく}期^きの緊^{きん}張^{ちやう}がとけ、ゴ^{きん}ー^{きん}ル^{きん}デ^{きん}ン^{きん}ウィ^{きん}ーク^{きん}などにより、生^{せい}活^{かつ}のリ^りズ^りム^むがくずれがちになります。東^{ひが}宮^{しんが}下^{つき}小^{きんちやう}のみなさんは毎^{まい}日^{にち}きちん^{しよく}と3食^た食^{あさ}べていますか？特^{とく}に朝^{あさ}ごは^たんを食^くべることは、空^{くう}腹^{ふく}を満^みたすだけでなく、眠^{ねむ}っていた体^{からだ}と頭^{あたま}を目^め覚^さめさせ、生^{せい}活^{かつ}のリ^りズ^りム^むを作^{つく}ることにつな^つがります。朝^{あさ}ごは^たんを食^くべて元^{げん}氣^きに登^{とう}校^{こう}しまし^しょう！

..... 朝^{あさ}ごは^{こう}んの効^か果^く



朝^{あさ}ごは^たんを食^くべることでエ^えネ^いル^{よう}ギ^そーや栄^{えい}養^{よう}素^そが補^ほ給^{きやう}され、五^ご感^{かん}も刺^し激^{げき}されて、体^{からだ}や脳^{のう}が目^め覚^さめます。そし^て、寝^ねてい^る間^{かん}に低^{てい}下^かした体^{たい}温^{おん}を上^{じやう}昇^{しやう}させま^すす。また、よ^くく^んで食^くべることで、脳^{のう}に刺^し激^{げき}を与^{あた}えて脳^{のう}の働^{はたら}きが活^{かつ}発^{ぱつ}になるほ^か、胃^いに食^くべ^る物^{もの}が送^{おく}り込^こま^れると腸^{ちやう}が動^{うご}き始^{はじ}めて、朝^{あさ}の排^{はい}便^{べん}を促^{うなが}しま^すす。

朝^{ちやう}食^{しよく}をぬくとどうなるの？

朝^{ちやう}食^{しよく}をぬくと、エ^えネ^いル^{よう}ギ^そー不^ふ足^{そく}になるだけではな^く、午^ご前^{ぜん}中^{ちゆう}に体^{たい}温^{おん}をうま^く上^あげることができ^ず、基^き礎^そ代^{だい}謝^{しゃ}量^{りやう}も減^へってや^せに^くい^から^だにな^りま^す。また、物^{もの}事^{ごと}に集^{しゆう}中^{ちゆう}できな^くな^ったり、イ^いラ^らイ^らした^りするな^ど、心^{しん}身^{しん}の不^ふ調^{ちゆう}の原^{げん}因^{いん}にな^りま^す。



無理なく続ける朝食

一^{いち}汁^{じゆう}一^{いつ}菜^{さい}

と贅^{ぜい}沢^{たく}だ^ったそ^うで^す。朝^{ちやう}食^{しよく}で品^{しん}数^{すう}を多^{おほ}くするこ^とは

大^{だい}変^{へん}な^ので、ま^ずは一^{いち}汁^{じゆう}一^{いつ}菜^{さい}を参^{さん}考^{こう}に^してみ^ませ^んか？

品^{しん}数^{すう}が少^{すく}ない分^{ぶん}、汁^{じゆう}物^{もの}に野^や菜^{さい}をた^くさ^ん入^いれて、無^む理^りなく

栄^{えい}養^{よう}バ^らン^スの良^よい朝^{ちやう}食^{しよく}を続^{つづ}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。



先生方に教わりながら
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ンピースのさやむきをしました。むいたグリンピースは当日の給食に「グリンピース入りわかめごはん」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。

15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。

20日 **開校記念日献立**・・・東宮下小は今年度で47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!

22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」を広島の方言では「～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。

