

# 給食だより

5月

平成 30年 5月 2日

新宿区立落合第六小学校

校長 竹村 郷

栄養士 太田 晶生



## ◆ 1年生の給食の様子 ◆

1年生の給食が始まり、3週間が経ちました。最初は準備や食べる時間もかかりましたが、だんだん慣れて、スムーズに食べ始められるようになってきました。

みんな上手に、おいしそうに食べているのが印象的です。苦手なものがある児童や、食べる量が少ない児童には、食べ始める前に体調に合わせて、自分の食べられる量に調整するよう声かけをしています。

5月からは「グリンピースのさやむき」や「トウモロコシの皮むき」など給食に関わる活動も始まります。無理なく時間内に全部食べられると、完食への自信にもつながるかと思しますので、ご家庭でもご協力をよろしくお願いいたします。

## ◆ 各クラスの牛乳パックの回収状況について ◆



上手に  
まとめました！

各クラス  
きれいに  
まとめました！

上手に  
つぶせました！

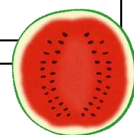
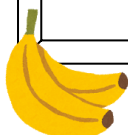


今年度より、給食の牛乳が瓶から紙パックへと変更となりました。味について、色々なコメントを毎日児童から聞いていますが、今回は、一番変化の大きかった毎日の牛乳パックの回収についてお知らせします。

1年生は、指先の力を使って上手にパックを開けることができるか心配でしたが、飲み終わった後は上手にパックをつぶし、班ごとに上手にまとめて返却できるようになりました。上級生は4月の給食開始時から、飲み残しの回収や、パックの回収もきれいにできていて、先生方のご指導への感謝と共に、児童の変化に対応するスピードの速さに驚いています。今後は、牛乳パックの回収後のリサイクル方法についても掲示する予定です ※落合第六小学校ホームページの「給食室より」ではカラー版でご覧いただけます。

<http://www.shinjuku.ed.jp/es-ochiai6/newdir1/kyuutop.html>

5月から給食費の口座振替が始まります。毎月16日が振替日です(土日にあたる場合は翌営業日)。口座への入金準備は前日までをお願いいたします。



## ◆5月の献立について◆



5月28日はイギリスの料理が登場します



【献立】いちごジャムサンド

フィッシュ&チップス・・白身魚のフライと、ポテトフライの組み合わせです)  
スコッチブロス・・イギリスでは一般的に食べられている、野菜とお肉と一緒に押し麦を入れて、コトコト煮込んだスープです。

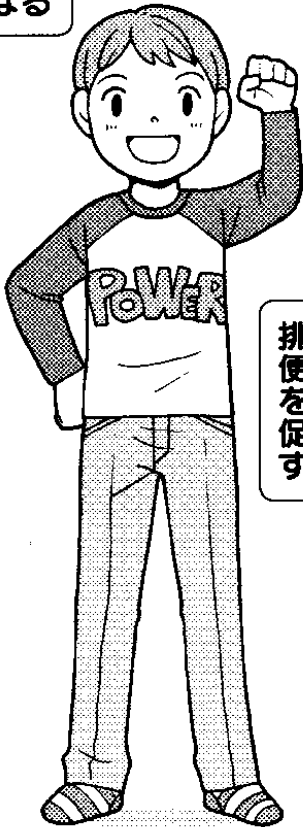
新年度が始まり1か月がたちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃でしょう。

みなさんは、毎日きちんと朝食は食べていますか？ 元気に1日をすごすためには朝食が大切です。朝食を食べることで、生活リズムもととのいますので、しっかり食べて、元気な毎を送りましょう。

脳のエネルギーになる

体が目覚める

血流がよくなる



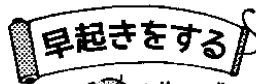
体温が上がる

排便を促す

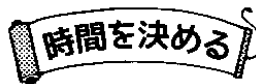
## 朝食を食べて元気にすごそう！

朝食を食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器官も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るためにも、朝食は欠かせません。

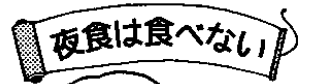
### 朝食をおいしく食べるためには…



早く起きると時間に余裕ができ、おなかもすきます。



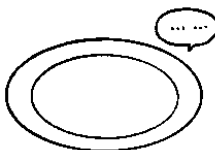
同じ時間に食べると、次第に習慣になります。



夜遅くに食べると、朝に食欲がわきません。

## 朝食は何を食べていますか？

何も食べていない



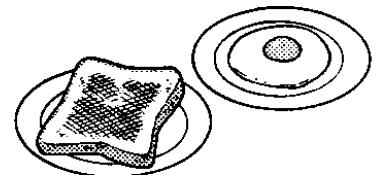
30分早く起きて、バナナ、おにぎり、トーストなど、少しでも食べてみましょう。

主食のみ



みそ汁やサラダ、ヨーグルトなど一品食べるものを増やしてみましょう。

主食と主菜



野菜のおかずを足して、栄養バランスのとれた朝食を目指しましょう。