



# 給食だより

令和4年4月28日  
住吉小学校 第2号  
校長 小林 宏  
栄養士 宮崎優衣

日差しが強く、汗ばむ日が増えてきました。調節のしやすい服装やこまめな水分補給を心がけましょう。  
また、新年度が始まって1ヶ月が経ち、疲れが出てくる時期です。ゴールデンウィーク中も「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムや、心と体の調子を整えましょう。

## ご家庭へのお願い

毎日、清潔な「ハンカチ」「マスク」「ランチョンマット」を持たせてください。

給食当番になった週は「白衣」と「帽子」が入った「給食袋」を持ち帰ります。

次の当番が気持ちよく使えるよう洗濯や、アイロンがけ、必要に応じて

ボタン付けなどのご協力をお願いいたします。

また、白衣は給食のときに使用するものです。香りの強い柔軟剤は避けて

洗濯をしていただくよう、ご協力をお願いいたします。



清潔なものが入っていますか？  
おうちのひとと確認しましょう！

- ハンカチ
- マスク
- ランチョンマット

## 給食費について（再掲）



今月は、**5月6日（金）**が口座振替日です。

（再振替日は、5月20日（金））

事務処理の都合上、5月は4・5月の2か月分を一括して引き落とします。下表の金額をご確認ください。

学年	4月分（調整月）	5月分（月額）	5月引き落とし額
1年生	3,290円	4,370円	7,660円
2年生	4,560円	4,370円	8,930円
3年生	4,630円	4,640円	9,270円
4年生	4,630円	4,640円	9,270円
5年生	4,865円	4,900円	9,765円
6年生	4,295円	4,900円	9,195円

※年間給食回数（191回）から、遠足や校外学習を差し引いた回数で計算をしております。

今後、変更等がありましたら、2月の引き落とし額で調整をさせていただきます。

※払込手数料として1回につき10円の手数料がかかります。

## 5月のきゅうしょくもくひょう ▶ しょくじ と うんどう についてかんがえよう

### 元気のもと 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう！



皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？ 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がります。脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか？

### 朝ごはん、目覚ましスイッチをオン！

<p><b>頭（脳）のスイッチ</b></p> <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p>	<p><b>体のスイッチ</b></p> <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。</p>	<p><b>おなかのスイッチ</b></p> <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。</p>
---	--	--

### 3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
<p>主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物</p> <p>ご飯、パン、めん類など</p>	<p>主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物</p> <p>肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず</p>	<p>主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物</p> <p>野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず</p>

### 朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

- 前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。
- 早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分に作る。
- 家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。

