

給食だより

5月

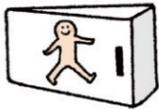
西東京市立谷戸第二小学校
校長 鈴木 優介
栄養士
令和4年4月28日

新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

朝食で3つのスイッチオン

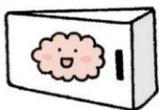


体のスイッチ



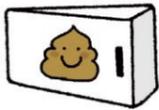
朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

学力も体力もアップ!?

朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人にくらべて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。

もうすぐ体育発表会!

力を出すために大切なことは?

生活習慣

早起き



早寝



朝ごはん



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス

力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給

運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

給食当番は身支度も大切な仕事です

- ★つめは短く切りましょう
- ★石けんでしっかり手洗いをしましょう
- ★マスクをきちんとつけましょう



- ★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう

お願い

お子さんが白衣などをもち帰った際に洗濯をお願いします。

スーパー給食当番



《給食費について》

*5月より給食費の引き落としが始まります。

5月の引き落とし日は、9日(月)です。4・5月分をまとめて引き落とします。未納のないようにご協力ください。

※前日までに引き落とし口座の残額のご確認をお願いします。

詳細は、4月に配布した「給食費の取り扱いについて」のお知らせをご覧ください。

学年	月額	5月の引き落とし金額
1年	4,370円 + 10円	6,898円 + 10円
2年	4,370円 + 10円	8,676円 + 10円
3・4年	4,640円 + 10円	9,270円 + 10円
5・6年	4,900円 + 10円	9,765円 + 10円

4月の主な食材料の産地	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名
	米	新潟県	にんじん	徳島県	きゅうり	埼玉県・群馬県	しょうが	高知県
	豚肉	群馬県	ごぼう	青森県	ブロッコリー	群馬県	にんにく	青森県
	鶏肉	岩手県	長ねぎ	千葉県・埼玉県	さやえんどう	静岡県	さやいんげん	沖縄県
	さわら	長崎県	大根	千葉県	白菜	茨城県	ピーマン	茨城県
	さば	ノルウェー	キャベツ	西東京市・神奈川県	ほうれん草	西東京市・埼玉県	ピーマン(赤・黄色)	高知県
	ちりめんじゃこ	宮崎県	もやし	栃木県	小松菜	西東京市	レタス	西東京市
	じゃがいも	北海道・鹿児島県	にら	茨城県	パセリ	茨城県	いちご	群馬県
	玉ねぎ	北海道・佐賀県	かぶ	千葉県	なばな	千葉県	清見オレンジ	愛媛県