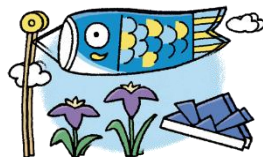




給食だより



こんげつ ひ す ししょうがっこう うんどうかい

あつ

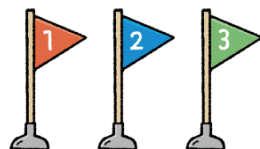
今月23日は逗子小学校の運動会です。だんだんと暑くなり、じめじめとし

きこう なか きそくただ にち しょく しょくじ

た気候になってくる中、規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、

たいちょうかんり き

体調管理に気をつけましょう。



給食は「食べる勉強の時間」です。

給食時間は、ただお昼ごはんを食べるための時間ではありません。その日の献立や食材について、「どんな食べ物なのか」を、実際に自分の目と口(舌)で、しっかり味わいながら学ぶ時間です。

新しいお友達と仲良くなるように、いろいろな食べ物や味と出会い、好きな食べ物を増やしていくことは、とてもすてきなことです。

ぜひ、はじめての食べ物との出会いを楽しみに、一口チャレンジをしていけるといいですね！

保護者のみなさんへ

子どもたちの「味覚」を育てるために。

味覚は、離乳期から始まる食体験でつくられていきます。味覚には、「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の5つの基本の味があります。このうち、本能的に子どもが好む味は甘味、塩味、うま味ですが、その他の味は、食事という毎日の体験で学習し、覚えていく味と考えられています。

給食では、いろいろな味に出会う機会をできるだけ、たくさん提供し、子どもたちの味覚を育てていけるように心がけています。お子様がさまざまな食べ物や料理にふれて、興味・関心をもち、食べられるものの幅を広げ、人生をより豊かにしていけるよう、どうぞご理解・ご協力よろしくお願いいたします。



うんどうかい ちから だ

運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣

はやおき 早起き



はやね 早寝



あさごはん 朝ごはん

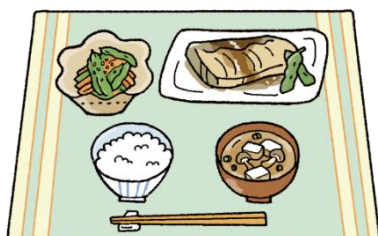


げんき かつどう 元気に活動するために、朝ごはんをきちんと

た あさ 食べて登校しましょう。朝ごはんをしっかり食べるために、早起き、早寝の生活習慣を身につけましょう。

はやお はやね せいかつしゅうかん み

栄養バランス



す えいよう 好ききらいなく、栄養バラン
しょくじ おお
スのよい食事をしましょう。多
しょくひん た
くの食品を食べて、いろいろな
えいよう
栄養をとりましょう。

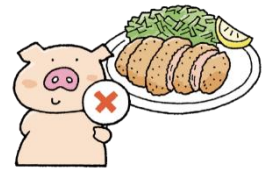
水分補給



うんどうちゅう しょうりょう すいぶん
運動中は、少量ずつ、こまめに水分をとりましょう。

Q. 運動会の前日の食事で気をつけた方がよいことは？

A. 運動会の前日は、脂質をひかえめにして炭水化物の多い食事をして、しっかりとエネルギーをたくわえましょう！勝負に勝つために『とんかつ』を食べるのも、脂質が多く消化に時間がかかるため、おすすめはできません。白ごころから食べなれている料理や食品を食べるといいですよ。



激しい運動の後は内臓だって疲れている



たいちょう
体調をととのえて
しょうり
勝利をめざそう！



4月の途中から1年生も給食をスタートしました！最初は給食を不安に思っていた子どもたちも、楽しく食べられる雰囲気になんて安心して過ごしています。給食の場面だけでも、「当番の仕事は自分からできる」「一口チャレンジできる」「食べる姿勢がカッコいい」「ご飯粒をきれいに食べられる」「かたづけがすばやい」などなど…ひとりひとり毎日成長が見られます。ご家庭でも、「今日の給食どうだった？」とぜひ食卓で話題にしてほしいです。～栄養士～



4月に届いたメッセージの一部を紹介します。

- ・カレーうどん、おいしかったです。これからもきゅうしょくつくるのがんばってください。（2年2組）
- ・いつもおいしい きゅうしょくを ありがとう！スパゲッティ大好きなので、いっぱい作ってください！ファイト！（4年1組）
- ・今日はわたしの好きなフルーツポンチでした。みかんが好きなので、もうちょっと多めでおねがいします。今日のきゅう食 全ぶ おいしかったです。（4年4組）
- ・今日のぶたじるが とてもおいしかったです。きんぴらが一番人気でした。また作ってください。よろしくおねがいします。（5年1組）
- 甘口カレーおいしかったです！ツナサラダも大好きです！ていねいにルーをさいしょから作ってくれてありがとうございます。（5年2組）
- いつもおいしいカレーを作ってくれてありがとうございます。でも高学年になってから少しからいなので、もう少しからくないのがいいです。（5年2組）

同じクラスから違う日に届いたメッセージでした。からいのが得意な人、苦手な人がいますね。カレーは低学年と高学年では、からさを変えて作りますが、ほどよい からさで、からくなりすぎないように、みんなが「おいしい」と感じられるカレーをこれからも作っていきたいと思います。貴重な意見ありがとうございます！！

4月は新しいクラスでの給食スタートで、クラスの雰囲気やルールに慣れるまで、みんな大変でしたね。それでも、ゆとりができて、メッセージを書いてくれるクラスがだんだんと増えてます。給食を作り終わった後、みんなからの「おいしかった」「がんばってね」の一言ひとことに、心があたたかくなります。これからもメッセージ（質問も！）待っています。