5月給食だより



栃木市マスコット
キャラクター
「とち介」
栃木市立西方小学校
給食共同調理場

さわやかな風に暖かい日差し、過ごしやすい日が続いています。新年度が始まって、約１か月が経ち、子どもたちも新しい環境に慣れ、少しずつ給食の配膳もスムーズにできるようになりました。

５月は疲労がたまってくる時期です。ゴールデンウィークもあり、生活のリズムも乱れやすくなります。改めて自分の生活を見直し、無理のない範囲で「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛けましょう。

～朝ごはんをしっかり食べましょう！～

朝ごはんが大切な理由



朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

朝ごはんを食べることで、１日の活動をスムーズに始めることができ、生活リズムが整うようになります。朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直してみましょう！

まずは一口でもいいので、朝何かを食べることからはじめましょう！

ただし、お菓子だけの朝ごはんは NG!!



砂糖がたくさん入ったお菓子やジュースを朝ごはんとして食べると、すぐに消化吸収され、血糖値は急激に上昇し、体は急に上がった血糖値を下げようとします。すると、血液中に含まれるエネルギー源のブドウ糖が減ります。

食事をしたのにもかかわらず、あっという間にエネルギー不足となり、午前中から眠くなったり、イライラしたりと逆に集中できなくなってしまいます。

※血糖値・・・簡単に言うと血液の中のブドウ糖の濃度のことです。

5月5日は「こどもの日」です！

かしわ餅に使われている「かしわ」とは？

こどもの日は「端午の節句」ともいいます。子どもたちの健やかな成長と幸せを願う日です。昔は主に男の子の出世や成長を祝う日でした。かしわ餅を食べ、こいのぼりを飾るなどの風習があります。

かしわの木は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないため、子孫繁栄の縁起物と考えられていました。

また、かしわの葉の成分には抗菌作用があり、餅を長持ちさせるのに役立ちます。



給食のマナー



給食が始まってもうすぐ一か月です。食事のマナーは守れていますか？

□おはしを正しい持ち方で持てる
（自分にあった食具を使うのも OK です！）

□おわんを手に持って姿勢よく食べている。



□会話の内容は食事中にふさわしい

□感謝の気持ちを持って食べている