

5月給食たより

さいたま市立高砂小学校

新年度が始まって1か月がたち、新しい環境にも慣れてきたころと思いますが、疲れが出やすい時期でもあります。元気に学校生活を送るためにも、早寝・早起きをし、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

元気のもと 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!



みなさんは朝ごはんを毎日食べていますか？ 私たちの体や頭（脳）は、眠っている間も動き続けており、朝起きたときはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べると、眠っている間に下がっていた体温が上がり、体や頭（脳）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。牛乳やヨーグルト、果物などの手軽な食品を取り入れるのもオススメです。

朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!

<p>頭（脳）のスイッチ</p> <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p>	<p>体のスイッチ</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>おなかのスイッチ</p> <p>おなか（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、海藻などを使ったおかず</p>

1年生も給食が始まりました!

4月19日より1年生の給食が始まりました。着替えや机の準備、手洗いや消毒などの流れを学び、『手はロック、口はチャック』の合言葉のとおり、静かに落ち着いて過ごすルールを守っています。

給食当番の人は、自分の仕事を確認し、食器に盛り付けたり、牛乳を配ったりして、協力して準備をしています。

給食では、袋からパンを出す、ゼリーのふたを開ける、オレンジの皮を外す、魚の骨を外す、などといったことも自分のものは自分で行います。ぜひご家庭でも、配ぜんや食べ方の練習をしてみてください。



1年生の給食初日の様子

🌸さいたま市民の日給食

5月1日の「さいたま市民の日」に合わせて、さいたま市と関連した献立を提供しました。この期間、教室の黒板には又々のランチョンマットを掲示して給食の時間を過ごしました。

◆4月26日（火）

ご飯 ◎ヌウの厚焼き玉子 豚汁 塩昆布和え 牛乳



↑かつおのだしがきいた厚焼き玉子には、さいたま市のキャラクター「ヌウ」の顔が焼き印で描かれています。

◆4月27日（水）

抹茶あげパン 豆腐とあさりのスープ煮

◎小松菜ときゅうりのサラダ 牛乳



↑このサラダは給食の定番で、緑区にある若谷農園の新鮮でおいしい小松菜を使っています。

◆4月28日（木）

チキンカレー ◎ルッコラ(ロケット)のコールスローサラダ 牛乳



↑さいたまヨーロッパ野菜研究会の「ルッコラ」を使用したサラダです。給食には初めて登場した野菜でしたが、食べやすかったようで、完食したクラスが多かったです。



会計監査の報告

学校給食につきまして、保護者の皆様には日頃よりご協力をいただきありがとうございます。

4月21日に令和3年度の給食費の会計監査を行いましたので、下記のとおり報告させていただきます。