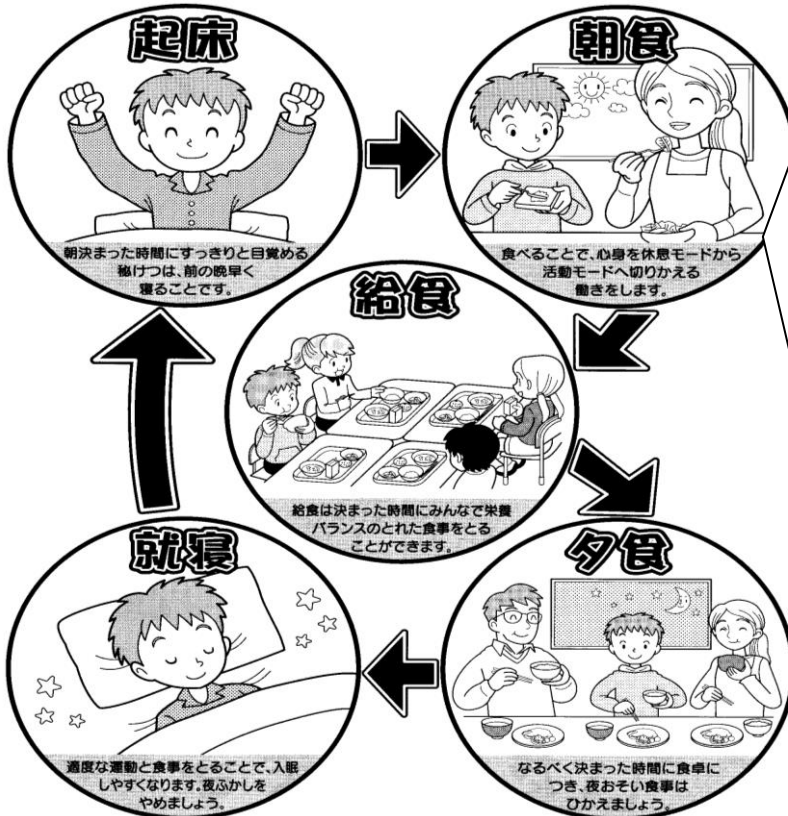




新年度が始まってから1か月がすぎました。子どもたちも新たな環境に慣れてきたと思います。けれども、気候もだんだんと暑くなってきて、疲れもたまってきている時期でもあります。有意義な学校生活を送るためにも「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて生活のリズムを整えましょう。元気に過ごすためには、まずは1日のパワーの源である朝ごはんを食べることが大切です。

朝ごはんをしっかりと食べましょう！



朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の動きを活発にします。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。

わたしたちの体の中には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズにはじめることができますようになります。子どもたちと一緒に朝ごはんをきちんと食べることの大切さを改めて、見直してはいかがでしょうか。



体にスイッチがはいります！！

・ねている間に下がった体温をあげて、血の流れをよくします。



胃や腸がきちんとはたらく！！

- ・消化・吸収がよくなります。
- ・便秘もよくなります。



食事から得たエネルギーが脳に行き、活発にはたらきます！！



毎月19日は
食育の日

かみかみメニューの給食



5月19日（木）こんだて

- ごはん
- 揚げぎょうざ
- 根菜の煮物 カレー風味
- 味噌汁
- 牛乳

ぎょうざを油で揚げてかみごたえのある調理法にしました。根菜の煮物の「れんこん」「ごぼう」「こんにゃく」がカミカミの食品です。給食時間はいつもより「よく噛む」ことを意識するように取り組んでいます。ご家庭でも声掛けをお願いします。これらはかたくて食べにくい食品ではなく、よくかまないと飲み込みにくい食べ物の事です。

児童・生徒が
さやえんどうの
豆むきを
しました！

小学部1年生・中学部1年生・高等部1年生がえんどう豆の皮むきを体験しました。子どもたちは先生に教えてもらいながらひとつひとつ丁寧に皮をむいて豆を出していました。その後、調理師さんに「明日、おいしい豆ごはんを作ってください。」と給食室に運んでくれました。翌日は、給食でおいしい「豆ごはん」を全員で食べました。この時期の旬の食材「えんどう」をご家庭でもお子さまと一緒にされてはいかがでしょうか。



献立名

えんどう豆ごはん
鮭の塩焼き
野菜のごまあえ
豚汁
牛乳



新入生対象保護者 給食試食会が終わりました

小学部、中学部、高等部1年生の保護者対象の給食試食会を5月20日に行いました。学校長からの挨拶の後、栄養教諭から学校給食の目標、給食でどのくらいの栄養量を摂取しているのか、給食の内容、給食費、献立や調理面、衛生面等の説明をしました。その後、給食を試食後、児童生徒の給食の準備から教室で給食の様子を参観していただきました。お忙しい中、参加していただきありがとうございました。

