

きゅうしょくだより5月

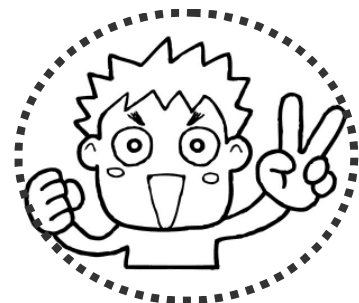
桜小学校

新緑の美しい季節になりました。新学期が始まって1ヶ月が過ぎ、新しい環境にも慣れてきたことと思います。暖かくなって過ごしやすい時期ですが、連休や運動会もあり疲れが出やすくなります。そんな時は十分に睡眠をとり、1日3食バランスよく食べることが大切です。規則正しい食生活をおくり、毎日元気でいられるようにしましょう。

毎日、元気に過ごすために

私たちのからだは1日の中で、ある一定のリズムにしたがって活動しています。生活リズムが崩れると健康に異常が出やすくなります。早寝・早起きと規則正しい食事をとることはからだのリズムを整え、維持するためにとっても重要です。

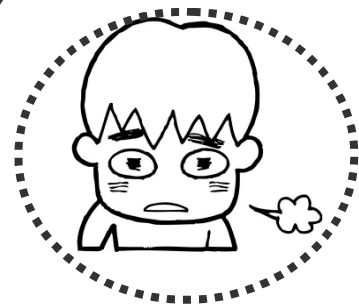
朝から元気に過ごしましょう



朝から元気に過ごすために、次の事をがんばりましょう。

- ・ 朝は早めに起きる。
- ・ 朝ごはんをしっかり食べる。(主食・主菜・副菜をそろえて)
- ・ 排便をする。

こんな事に気をつけましょう



体調を崩さないために、次の事に気をつけましょう。

- ・ 夜遅くまで起きている。
- ・ ダラダラと夜食を食べている。
- ・ 朝寝坊ばかりしている。
- ・ 朝ごはんを抜いている。

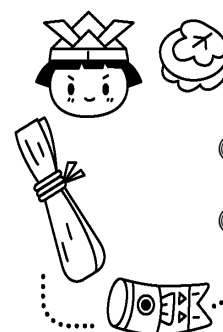


十分に睡眠をとりましょう。

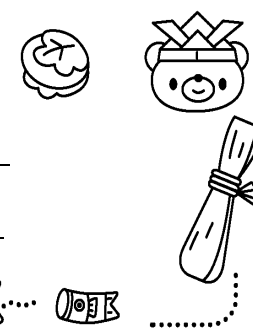
生活のリズムを整え、疲れをとるためにも十分に睡眠をとりましょう。小学生は10時間前後の睡眠が必要です。熟睡時に成長ホルモンが分泌され、身長が伸びます。



規則正しい生活をおくり、バランスのとれた食事をとりましょう。運動会でも力を出し切れるようにがんばりましょう。



<5月の給食の目標>



- 衛生に気をつけて配膳しよう。
- 好き嫌いをしないで食べよう。

4月の給食で使用した主な食材の産地をお知らせいたします

人参（徳島、静岡）、ほうれん草（千葉）、小松菜（茨城）、にら（栃木）、玉ねぎ（北海道）、キャベツ（神奈川）、白菜（茨城）、かぶ（栃木）、大根（千葉）、ごぼう（青森）、セロリ（静岡）、もやし（福島県郡山市）、ねぎ（埼玉、群馬）、生姜（高知）、にんにく（青森）、竹の子（福岡、熊本）じゃがいも（鹿児島）、さといも（千葉）、冷凍さやいんげん（北海道）、冷凍コーン（北海道）、しめじ（宮城）、えのき茸（新潟）、いちご（福島県鏡石）、ジューシーフルーツ（愛媛）、生わかめ（三陸）、さわら（ベトナム）、いか（北海道）、笹かまぼこ（宮城）、かえり煮干し（瀬戸内）、鶏肉（岩手、宮城、青森）、豚肉（群馬、山形）、無添加ベーコン（栃木、岩手）、無添加ハム（栃木、岩手）、鶏卵（栃木）、ヨーグルト（岡山）、牛乳（福島）、学校給食米（郡山市24年産）

給食室の様子

今年度も給食調理作業の業務委託先は「株式会社商工給食」です。今まで同様、安全でおいしい給食を提供するために、細心の注意をはらいながら給食を作ってきます。



野菜は下処理室で皮をむき、シンクで3回水洗いをしています。

みそ汁などは釜二つで約540人分を作ります。

給食がはじまりました。

<1年1組の様子>



先生の話聞きながら、友だちと楽しく給食を食べています。

<1年2組の様子>



<1年3組の様子>



準備や片付けも、少しずつ覚えてきています。

<けやき教室の様子>



1年生はあまり緊張せず、楽しそうに給食を食べていました。また、けやき教室も、なごやかに給食を食べていました。

りんごが寄贈されました。

青森県りんご商業協同組合連合会青年会より市内の小学校へりんごが寄贈されました。桜小学校では4月17日(水)の給食でいただきました。



りんごはひとり
1/4個でした。



甘くて
おいしい
りんごで
した。



友だち
と楽しく
いただき
ました。