



5月 ぱくぱく通信

令和6年4月30日
墨田区立第二寺島小学校
給食だより No.2
校長 由良 隆
栄養士 宮崎 愛弓

若葉のきれいな季節になりました。新年度が始まり1か月が経ちますが、慣れてくると同時に疲れも見られる時期です。疲れていたら無理をせず、早めに体を休めましょうね。また、ゴールデンウィークも早寝早起き朝ご飯の習慣を続けるようにしましょう。

たくさんかんでパワーアップ!

カムカム30!



運動やスポーツをがんばるためには歯の健康がとても大切だということを知っていますか？歯が大切な理由の1つはおいしくご飯を食べて栄養をとり体力をつけるためです。そしてもう1つは、かむ力をきたえることで、全身のバランスや筋肉の動きがよくなったり、脳の働きが活発になったりするからです。目標は1口30回！給食でもおうちでも、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

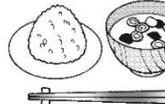


げんき 1日は朝ご飯から!

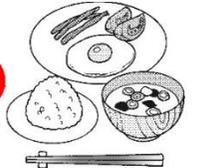
朝ごはんはエネルギーや栄養素を補給し、体温を上げて頭と体を自覚めさせてくれる大事な食事です。胃や腸の働きを良くしてくれるので便秘も防いでくれます。1日を元気に過ごすためには朝ご飯が欠かせません。毎日必ず朝ご飯を食べてから登校しましょう!



①まずは食べる習慣から！ごはんやパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から元気に過ごせます。



②習慣ができたならもう1品! そのまま食べられる納豆やチーズ、お湯を入れて作るみそ汁などを足しましょう。



③主食・主菜・副菜をそろえたり、汁物を負たくさんにしたりしてバランスを考えられたら朝ご飯の達人!

がつついたち
5月1日

はちじゅうはちや
八十八夜



立りつしゅん春から数かずえて88日にちめ目を八十八夜はちじゅうはちやといいます。茶ちやつみの歌うたに「夏なつも近ちかづく八十八夜はちじゅうはちや～」とあるように、このころから茶ちやつみが始はじまります。八十八夜はちじゅうはちやは春はると夏なつの境さかいめ目で、この日ひから次第しだいに暖あたたかくなってくるため、茶ちやつみや稲いなの種たねまきなどを始はじめる目安めやすになっています。



米すえひろ広ひろがりの八はちが重かさなることや、米こめという漢字かんじを分わけると八十八はちじゅうはちになることから、様々さまざまな農作業のうさぎょうの節目ふしめの日ひとされています。八十八夜はちじゅうはちやについで作つくったお茶ちやを飲のむと長生ながいきするともいわれています。

がついつか
5月5日

たんご せつく
端午の節句(こどもの日)

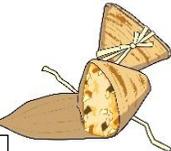


5月5日がついつかは男おとこの子この健すこやかな成せい長ちやうと幸しあわせを願ねがう「端午たんごの節句せつく」です。またこの日ひは、男だんじよ女にょ関係かんけいなくこどもの幸しあわせを願ねがう「こどもの日ひ」でもあります。端午たんごの節句せつくには、こいのぼりこいのぼりや武むしやにんぎやう者しや人形にんぎやうなどを飾かざり、菖蒲あやめの葉はや根ねを入いれたお風呂ふろ（菖蒲湯しょうぶゆ）に入いります。

かしわ
柏もち



ちゅうか
中華ちまき



ちまき

端午たんごの節句せつくには柏かしわもちやちまきを食たべます。柏かしわもちは、柏かしわの葉はは新あたらしい芽めがでるまで落おちないことから子孫しそんが絶たえないという意い味みがあります。ちまきは日本にほんと中国ちゆうごくで違ちがい、日本にほんのちまきは笹ささの葉はなどでもち米こめやあんこを包つつんだもの、中華ちゅうかちまきは五目ごもくおこわを包つつんだものです。

「ぱくぱく通信つうしん」では、給食きゅうしょくや食育しょくいくについてのご意見ごいけんや質問しつもん、感想かんそうなどを募集ほしゅうしたり、テーマを決きめてアンケート企画きかくを実施じつししたりしています。たくさんのご回答かいとうをお待ちしております。回答かいとうは右みぎのQRコードからFormsで、または給食室きゅうしょくしつ前のポストかいとうにお入れください。(いただいた回答かいとうは給食きゅうしょくだよりで紹しょう介かいさせていただきます) ございますので、ご了承りようじやうください。)



保護者の皆様へ



★白衣、配膳台カバーの洗濯にご協力いただきありがとうございます。

給食当番は必ずマスクをつけての配膳になります。給食当番の週になりましたらマスクを持たせていただくようよろしくお願いいたします。