

きゅうしょくだより 5月

墨田区立隅田小学校
校長 浮津 あゆみ
栄養士 佐津川 節子

新年度が始まり1か月が過ぎ、新しい環境で頑張っている子供たちも、疲れが出てくる時期です。ゴールデンウィークは十分に休養が取れるようにしましょう。

一日を元気に過ごすためには朝ごはんが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、生活リズムを整えて元気に登校しましょう。

朝ごはんの効果



牛乳



- ① 体温が上がり、元気に活動できる。
- ② 脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる。
- ③ 胃や腸が刺激され、排便のリズムが整う。
- ④ 肥満を防ぐ。

元気に活動！

朝ごはんは体内時計の働きをしています。



朝ごはんを食べると、体が目覚め、体内時計を進めることができます。

朝ごはんでは学力アップ↑ 体力アップ↑



朝ごはんを毎日しっかり食べると学力アップ、体力アップにつながります。

排便リズムが整う



朝ごはんを食べると胃や腸が刺激され、スムーズな排便を促します。

肥満を防ぐ

朝ごはんを毎日食べる人の方が、肥満になる割合が少ないことがわかっています。

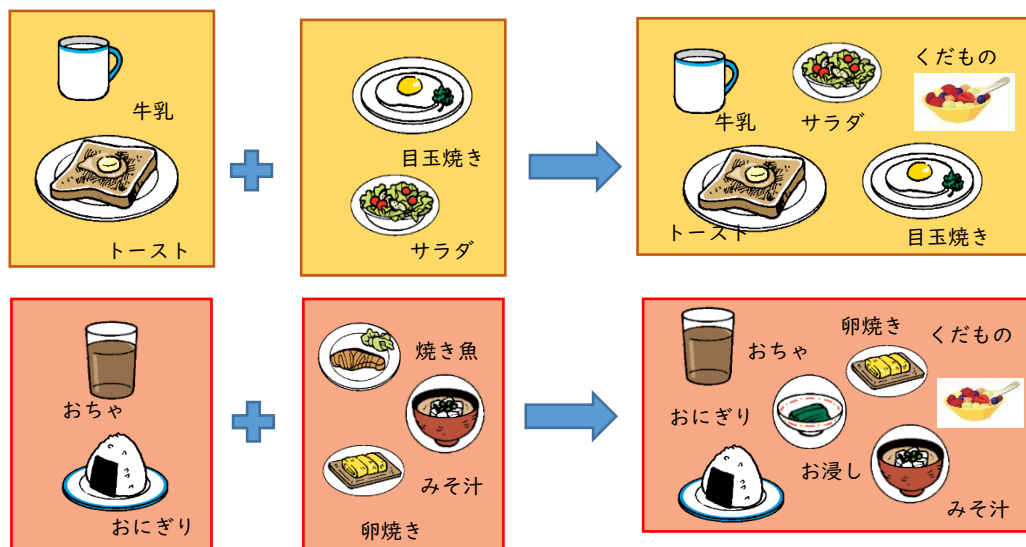


1日3食、自分にあった量を食えることが大切です。



バランスのよい朝ごはん

子供たちは学校で勉強・運動と活動的です。元気に充実した学校生活を過ごすためにも、朝ごはんをしっかりと食べて登校することが大切です。パン、おにぎりなど、主食だけ食べている人は野菜、肉や魚、玉子などのおかずをプラスしバランスのよい朝ごはんを心がけましょう。



端午の節句



5月5日に行われる節句で、男子の成長を祝い、こいのぼりを立てて、武者人形を飾ったり、ちまきや柏もちを食べたり、菖蒲湯に入ったりします。

柏餅を包む柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないため、新芽を子ども、古い葉を親に見立て、「家系が絶えない」さらには「子孫繁栄」と結びつけました。

一方ちまきは、端午の節句行事とともに中国から伝わったもので、厄払いのちからがあるとされています。

また、菖蒲湯（菖蒲の根・葉を入れたお風呂）は血行促進、肩こり、腰痛予防になり、心をリラックスさせる働きがあります。



給食費納入のお願い



5月の引落日は、5月10日(水)です。
4月分と合わせて2か月分引き落としされますので、残高確認をお願いします。