

# 4月給食たより

平成30年 4月号  
品川区立小山小学校  
校長 名本 裕  
栄養士 太田良 浩美

ご入学、ご進級おめでとうございます。子どもたちが健康な生活を送るためには、食生活は重要です。この1年間を通して、子どもたちに食の大切さについてお知らせできたらと思っていますので、よろしくお願い致します。



## 朝ごはんはパワーの源です!



毎日、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べると体温が上がり、眠っている間に休んでいた脳や体が目覚めます。朝ごはんを食べることで、1日をスタートさせるためのエネルギーを得ることができます。

また、朝ごはんは1日の生活リズムをととのえたり、腸の動きを促し、排泄のリズムをつくったりする役割もあります。

朝ごはんをおいしくきちんと食べるためには、時間に余裕を持ちましょう。そのためにも前日に学校の準備をしておき、早寝を心がけるようにしましょう。

## 朝ごはんQ&A



**Q** 朝は食欲がなくて、食事を食べる気にならないのですが、どうしたらよいのですか？

**A** 朝は、まず早めに起きることに挑戦しましょう。そして、軽い体操をしたり、家の人の手伝いをしたりするとおなかもちよくなります。

また、朝早く起きられなくて時間がなかった場合は、美だくさんの汁物や、おにぎりなどの手軽に食べられるものにしてみるとよいでしょう。



## 学校給食の役割

学校給食では栄養バランスがとれた、おいしい献立づくりに取り組んでいます。また、十分な衛生管理のもと、安全・安心な食事を提供していきます。

毎日の給食の中で望ましい生活習慣や食事のマナー、地域の食材、郷土食や世界の料理について学んだり、給食に携わる人々へ感謝をしたり、様々なことを学習していきます。

いただきます



## 給食当番の白衣について



子どもたちは、順番で給食当番を行います。当番の最終日に給食の白衣をご家庭に持ち帰りますので、洗濯をお願いいたします。また、ボタンなどが取れかかっている場合もあるかもしれません。そのような時は、一言お知らせいただくか、ボタンのゆを直していただけますと助かります。子どもたちが1年間使うものです。大事に扱うようにお子さんにもお話してください。

## 今年度もよろしくお願いたします。

今年度は7名の調理員と、栄養士で衛生管理につとめ、安心、安全、そして美味しい給食づくりに努めてまいります。ご理解、ご協力よろしくお願いたします。

栄養士：太田良 浩美  
給食調理：一富士フードサービス株式会社



## 春の食べ物クイズ



春においておいしいたけのこは、どこの部分を食べているのでしょうか？

- ①根
- ②くき
- ③葉



## 答え

②くき

たけのこは、全体に太くて短いものが多いといわれているそうです。春の味覚を楽しみましょう。