



5月給食だより

2025年4月30日

町田市立南第三小学校

校長 工藤 成

しんねんど はじ つき す がつ ひかくてき す じき
 新年度が始まってからひと月が過ぎました。5月は比較的過ごしやすい時期ですが、
 きゆう きおん あ とく みなみさんしやう うんどうかい ねっちゆうしやう き
 急に気温が上がることもあります。特に南三小では運動会もあるため、熱中症に気を
 つ がつ あたら かんきやう つか で じゆうぶん
 付けていきましょう。また、5月は新しい環境への疲れが出てくるころでもあります。十分
 すいみん しょくじ せいかつ つく たいちやう ととの
 な睡眠や食事で生活のリズムを作り、体調を整えていきましょう。



運動会に向けて力をつけよう！

がつ うんどうかい うんどうかい ちから はつき ひび れんしゆう
 5月には運動会がありますね。運動会で力を発揮するには、日々の練習はもちろん、
 しょくじ すいみん たいちやう ととの たいせつ しょくじ しょうかい
 食事や睡眠をとって体調を整えることも大切です。そこで、食事のポイントを紹介します。

▶ ごはんなど、炭水化物をふくむ食品を意識して食べる

うんどう つか おお ぶたい
 運動でエネルギーをたくさん使うだけでなく、大きな舞台の
 ぜんご ちょう おお つか た
 前後はきん張などによっても多くのエネルギーを使います。バランスよく食べること
 たんすいかぶつ いしき
 はもちろん、エネルギーのもとになる炭水化物を意識してとるのがおすすめです。



▶ あげ物など、油を多く使った料理はひかえる

おお ぶたい まえ ちょう きも たか
 大きな舞台の前にはきん張や気持ちの高まりなどにより
 た もの しょうか きゆうしゆう しょうか よ しょくじ
 食べ物が消化・吸収されにくくなります。消化の良い食事がおすすめです。



▶ 水分をしっかりとり

うんどう たいおん たか いがい ちょう せいしんせい
 運動で体温が高くなりあせをかく以外にもきん張などによる精神性の
 で いしき すいぶん ころ た もの
 あせも出やすくなります。意識して水分をとるように心がけましょう。また、食べ物
 すいぶん おお しょくじ じゆうぶん すいぶん
 には水分が多いため、食事を十分にとることも水分をとることにつながります。



たんご せっくく おとこ こ すこ せいちやう しあわ ねが
 端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う
 ねんちゆうぎやうに こがつにんぎやう かべ
 年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、
 た いわ ふうしゆう
 かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき



こめ だんご は つつ
 もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。
 ちいさ あじ かたち
 地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘
 にしに はん おも えん けい あま
 いちまきが食べられています。もとはチガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち



い あん入りのもちをカシワの葉でく
 んだもの。カシワは新しい芽が
 あたら め
 出るまで古い葉が木に残っているこ
 ふち は のこ
 とから、家がとだえずに栄えていく
 いま たか
 ようにとの願いがこめられています。

保護者の方へ

【給食の持ち物について】

給食当番のお子様は配膳の時にマスクを着用します。机に敷くランチョンマットや口をふくハンカチ等と一緒にマスクもご準備ください。あらかじめランドセルのファスナー付きポケット等にも予備のマスクをご用意いただけると助かります。

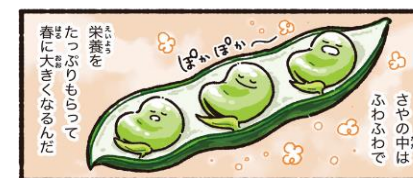
【連続して欠食する場合】

連続して3日以上給食を欠食する場合、学校へお申し出ください。

！重要【2～5年生の保護者様向け：学校給食費に関して】

町田市では2025年1月分から、市立小・中学校に在籍する児童・生徒の給食費が無償となっています。1月分以降の給食費は発生しませんが、これまでの給食費を口座振替でお支払いされていた方は、2024年4～12月分までの給食費の増減について、精算により引き落としや還付が発生することがありますので、5月末まで口座を解約しないようお願いいたします。なお、給食費と教材費の口座が同一の場合は、5月以降も口座を解約しないようお願いいたします。

はる 春に 美味しいお豆



はる 春には 美味しいお豆が
 たくさんとれます。
 しゅん あじ たの
 旬の味を楽しみましょう。