



家庭数

青空が広がる爽やかな季節となり、過ごしやすい日々がやってきました。新年度がスタートして早くも1か月が経ち、慌ただしい日々ではありますが、子供たちは元気に過ごしています。

1年生は、小学校での給食が始まって早3週間。だんだんと配膳が上手になってきました。「給食当番のお仕事だから頑張る!」と、自分の役割を意識しながら一生懸命取り組んでいる様子が見られ、頼もしいと思います。ゴールデンウィークが明けるまでは、1年生のごはんは一人分の量が分かるようにとおにぎりにして提供しています。その後は、上級生と同じようにしゃもじを使って一人分の量を考えながら、ごはんの配食を行う予定です。

そして、2~6年生はさすがで、慣れた手つきで配膳を行っています。1年生を含め、どの学年もたくさん食べてくれている印象で、とても頼もしく思っています。

保護者の皆様におかれましても、引き続き給食時間の様々なご理解・ご協力をお願いいたします。

5月のちょこっとコラム1

一口だけでも食べてみよう!

人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければ、それ以降は安全だと分かり、食べられるようになることもあります。苦手なものを繰り返し食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



見た目で判断するのはなるべく避けよう!
一口食べてみたら意外とおいしいかも…!
⇒ 勇気を出して一口食べてみよう!



「おいしそう」を引き出す



子供は初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友達がおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。

「食べられない」こともある



好ききらいで「食べない」のではなく、人によっては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。それは食物アレルギーや信仰している宗教上の理由などにより、これらは好ききらいとは違うので、覚えておいてください。



5月のちょこっとコラム2

運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



体調を整えるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんを抜いてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から、早寝早起きの習慣を身に付けましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることで、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

食べることも寝ることも



大切なトレーニング!

食事でエネルギーや栄養をしっかりと取りましょう



5/22(金)【運動会応援メニュー】

翌日の運動会に向けて、給食をモリモリ食べて力をつけましょう!!

《メニュー》 牛乳 ◇とん勝つ(カツ)! パーガー
お豆と米粉マカロニのスパイシースープ
町田産ゆずはちみつゼリー (既製品)

