



# もぐしゃきだより

町田市立南成瀬小学校  
校長 吉成 美紀  
栄養士

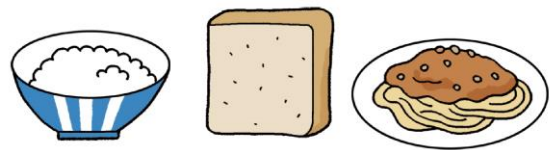
若葉が目にまぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしています。疲れが出てくる人もいないのでしょうか？毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。運動会のためにも、体調を整えておくことも大切です。



## 朝ごはんは大切なエネルギー源

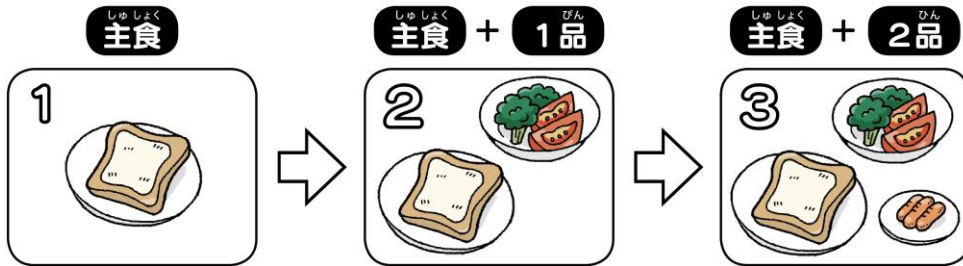
- ◆ 朝ごはんは、とても大切なものです。
- ◆ たちは寝ている間もエネルギーを使っているの
- ◆ で、朝起きた時は、エネルギーが少なくなって
- ◆ います。朝ごはんを食べることで、脳と体を目
- ◆ 覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり
- ◆ 活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。

## エネルギーのもとになるごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気にすごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。

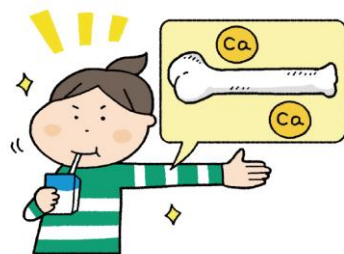
## 朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

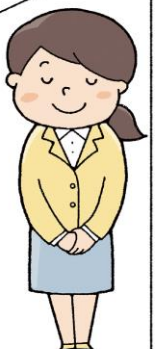
## 10代のうちに！カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。

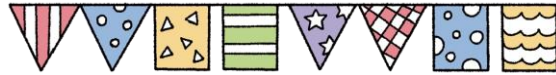


よろしく  
お願いします

こんにちは。栄養士の杉田理江です。給食はみなさんの成長や健康のために栄養バランスを考えてつくっています。地場産物を活用した給食を楽しみにしててください。



# 《食育コーナー》



食育コーナーでは、食育活動や給食時間の様子を紹介します。

## 4月12日(金)1年生は初めての給食でした！

3時間目に「給食の時間の過ごし方、準備について（白衣の着方・たたみ方）」の指導を行い、少し早めに給食の時間が始まりました。

初日は配りやすく食べやすいホットドック、コーンクリームスープ、いちご、牛乳でした。

初めて持つお盆や食器に緊張した様子でしたが、上手に配膳することができました。給食当番もはりきって頑張りました。

ホットドックは2～6年生にも好評でした。

これからもいろいろな献立や食材がでますので、ご家庭でも話題にしていだけたらと思います。学校のホームページでも毎日給食の写真を掲載しています。是非、ご覧ください。



## そらまめの皮むき体験

5月10日(金)に1年生のそらまめの皮むき体験を行う予定です。当日1年生がむいたそらまめを給食で提供します。楽しみにしててください。



### 〈4月の給食で使用した主な生鮮食品の産地について〉 4/10～4/27

野菜	にんにく	青森	野菜	人参	徳島	野菜	れんこん	茨城	肉	豚肉	神奈川、群馬	
	しょうが	高知		もやし	栃木		ピーマン	茨城		鶏肉	宮崎、岩手	
	大根	千葉		小松菜	東京		じゃがいも	鹿児島				
	うど	東京		パセリ	千葉		とうもろこし	北海道		さば	欧州	
	しめじ	長野		いんげん	千葉		のらぼう菜	八王子		赤魚	大西洋、アラスカ	
	セロリ	静岡		にら	茨城		レモン	愛媛		ししゃも	ノルウェー	
	ねぎ	茨城		白菜	茨城		清見オレンジ	愛媛		さわら	東シナ海	
	きゅうり	群馬		ごぼう	青森		いちご	宮崎				
	ふき	愛知		えのき	長野		りんご	青森		卵	鶏卵	千葉
	玉ねぎ	北海道、		グリーンピース	鹿児島		美生柑	熊本				
キャベツ	神奈川	えだまめ	北海道	カラマンダリン	愛媛							

### 学校給食費の納期限(口座振替日)について

給食費は、食材の購入にあてられ、子供たちに安全でおいしい給食を提供するための大切な費用です。期日までに納入いただきますよう、保護者のみなさまには、ご理解とご協力いただきたく、お願い申し上げます。

4. 5月分の口座振替日は**5月31日**です。