

もいもい

しょくいく
～食育だより～

かつごう かいどうしょうがっこう
5月号 海道小学校 2022

うち かた よ
お家の方と読んでください。

まいつき にち
毎月19日は
しょくいく ひ
食育の日!!

にゅうがくしき しぎょうしき やくいつかげつ た な きゅうしょうとうばん ねんせい がくねん
入学式・始業式から約1ヶ月が経ちました。慣れない給食当番をがんばる1年生、そしてどの学年
にがて た もの ちょうせん すがた み
でも苦手な食べ物に挑戦している姿が見られます。
つか で じ き きそくただ しょくせいかつ ころが けんこうかんり ねが
疲れが出やすい時期です。規則正しい食生活を心掛け、健康管理をお願いします。

あさ た 朝ごはんをしっかり食べよう!

あさ 朝ごはんは、めざ め 脳の働きを活発にしてくれます。

お 起きたばかりの脳や体は、エネルギーが切れた状態です。

そのため、あさ 朝ごはんを食べることが大切になります。

あさ はん た にちげんき す
しっかり朝ご飯を食べて、1日元気に過ごしましょう。

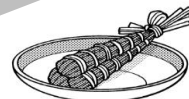


しゅよく 主食 ・ごはん ・パン ・めん	しゅさい 主菜 ・たまご ・お魚, お肉
ふくさい 副菜 ・野菜 ・くだもの	しるもの 汁物 ・味噌汁 ・牛乳

がつふつか げつ ひ こんだて
5月2日(月)は、こどもの日献立です!

＜たんご せつく た もの し 端午の節句の食べ物について知ろう＞

がついつか たんご せつく おとこ こ せいちょう いわ ひ たんご せつく かしわ
5月5日は、端午の節句で男の子の成長を祝う日です。端午の節句には、ちまきや柏もちを
食べる風習があります。ちまきは、中国から伝わった食べ物で、病気や災いをさける思いが込
められています。かしわ もちは日本で生まれたものです。かしわ は しんめ で みる は お
ないことから、子孫が代々続くようにと子孫繁栄の願いを込めて、食べられるようになりました。



1年生の給食の様子

4月15日（金）から1年生の小学校での給食が始まりました。



前向き給食で、
カレーライスを食べました。

5月11日（水）青空給食

縦割り班ごとに弁当給食を青空の下、校庭で食べます。
異学年と交流を深めます。いつもとは、違った雰囲気楽しく
給食を食べましょう。

その後、ドッジボールも行います。お楽しみに♪

