

給食だより 5月号

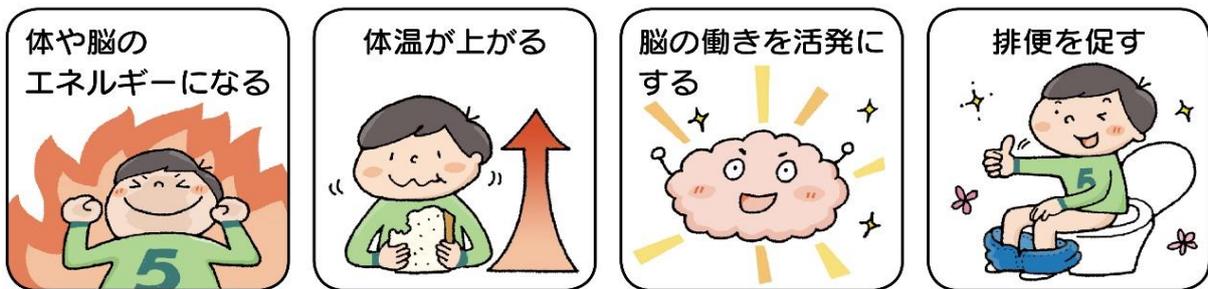
令和7年 5月  
上尾市立大石小学校

新学期が始まり、1ヵ月が経ちました。新しい環境にも慣れて、子供たちが毎日笑顔で登校する様子が見られます。5月にはゴールデンウィークもあり、疲れから体調を崩したり、生活のリズムに乱れが生じたりしやすくなる時期です。元気に過ごすためにも早寝、早起き、朝ごはんを心がけ、規則正しい生活を送ることが重要です。

## 意識しましょう！早寝早起き朝ごはん

朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると午前中に活動するための準備が整います。お子さんが夜更かしをせずに早く寝て、毎朝時間に余裕をもって起き、朝ごはんを食べてから登校できるように、日々の声かけをお願いします。

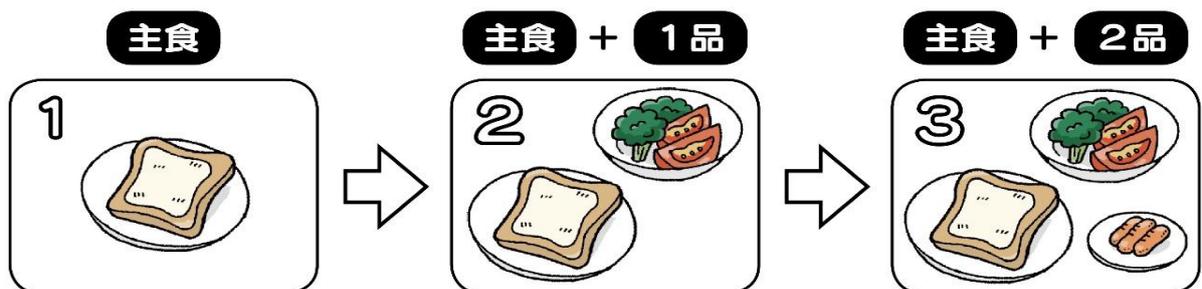
### ..... 朝ごはんの効果 .....



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が体に補給され、五感が刺激されて体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に下がった体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで脳が刺激されて脳の働きが活発になります。さらに、食べ物が体内に送り込まれることで腸が活発に動き出し、朝の排便を促します。



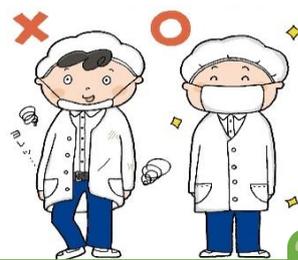
### 朝ごはんステップアップ 1・2・3



バランスの整った朝ごはんがよいとは分かっているけど、忙しい中、毎日準備をする事はとても大変です。まずは、いつもの食事に1品加える事から始めてみてください。前日の夕食の残りや、冷凍食品などを活用して理想の朝ごはんに近い工夫をしてみましょう。

# 正しい身じたく、ご確認をお願いします

新しいクラスでの給食にも慣れてきた頃ですが、正しい身じたくができて  
いるか、ご家庭でも話題にしてみてください。正しい身じたくは、子供たちが  
楽しみにしている給食を衛生的に準備して配膳するために欠かせないことです。  
給食着やマスクなどの忘れ物が無いかどうか、ご確認をお願いします。



## 身じたくチェック

帽子や三角巾にきちんと  
髪の毛を入れましたか？

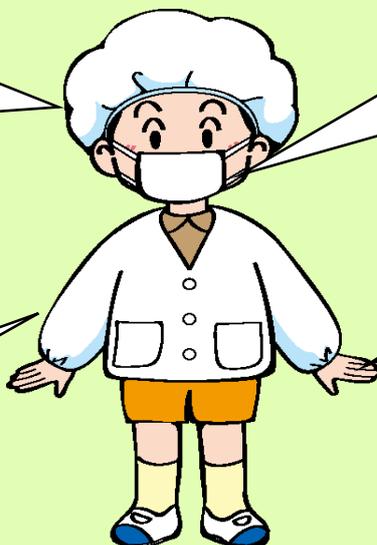
マスクは鼻までおおって  
いますか？

※マスクを忘れずにご用意お願  
いします。

手を石けんできれいに  
洗いましたか？

清潔な白衣やエプロン  
を身に付けていますか？

つめを短く切ってい  
ますか？



給食着は、毎週末ご家庭で洗濯し、清潔なものを持たせてください

## 好き嫌いをなくすための声かけにご協力をお願いします

お子さんに好き嫌いはありますか？給食を残さず食べていますか？

全ての栄養素が完璧に含まれている食品は存在しないため、健康に過ごすために様々な食品から栄養素を取ることが不可欠です。好き嫌いを無くすことは、栄養素をバランスよく取るだけでなく、食事を楽しみ、食の幅を広げる事にもつながります。

子供は、家では食べないものも、給食の時間に周りの友達がおもしろそうに食べていると、つられて食べられることがあります。本校では、好き嫌いせずに何でも食べることの大切さについて子供たちに伝えているので、ご家庭でも、給食について話題にいただき、お子さんが苦手な食べ物に挑戦できたら褒めてあげてください。

## 行事食 ～端午の節句～

端午の節句は5月5日に男の子の健やかな成長を祈る行事で、行事食としては柏餅やちまきが代表的です。本校の給食では柏餅をお出しします。

柏の葉は、若葉が出るまで古い葉が落ちないという特徴があり、子孫繁栄を表す縁起の良いものと言われています。

