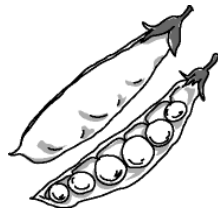


きゅうしょくだより

平成 28年 5月
春日部市立粕壁小学校
—おうちの人とよみましょう—

春から初夏へと、過ごしやすい季節になりました。
新しい環境に慣れてくるころですが、同時に、今までの緊張感がゆるみ、疲れがでてくるときです。
十分な休養や睡眠をとり、バランスのとれた食事を心がけ、毎日元気に登校しましょう。

旬の食べ物にふれよう!



野菜のさやむき、皮むきといった体験は、食べ物に直接接触られ、旬の香りを身近に感じることができます。給食で使う食材でも、児童のみなさんの体験学習を行います。

5月・・・グリーンピース（1年生）
そらまめ（2年生）※5月30日に予定しています。
7月・・・とうもろこし（3年生）

5月9日は、1年生のみなさんがグリーンピースのさやむきをしてくれ、給食室で「わかめ入りグリーンピースごはん」を炊きました。



グリーンピースは冷凍食品や缶詰めなどに加工され、一年中食べることができます。しかし、旬の季節に収穫されたグリーンピースは新鮮で香り豊かです。また、食感もよく、栄養たっぷりです。当日の給食では、全校のみなさんでおいしくいただくことができました。1年生のみなさん、ありがとうございました。

食事の前には手をよく洗いましょう!!

 1 よく水でぬらす	 2 石けんをつけて、あわ立てる	 3 手のひらをあらう	 4 手のこうをあらう
 5 指のあいだをあらう	 6 指先をあらう 手のひらで、ひっかくように	 7 石けんをよくあらいながす	 8 きれい、さっぱり きもちいいね

朝ごはんは大切なエネルギー源です



脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きたときは脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝ごはんを食べないと、集中力がなくなったり、イライラしたりします。

学校生活は、給食前の午前中に一日の半分以上の学習を行います。朝ごはんは家族の人と一緒に、毎日食べて元気に登校しましょう。