



令和8年4月30日
調布市立第二小学校
校長 関村 明子
栄養教諭 雛形 理恵



新学期の給食が始まって、1か月がたちました。1年生も給食に慣れてきて、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。さて、成長期の子どもたちにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートするために、とても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校するようにしましょう。

新生活の「疲れ」が出ていませんか？



今の時期は、心や体に疲れが出やすい時期です。健康を保つために、ゴールデンウィーク中も食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。スポーツフェスティバルの練習も始まっています。連休明けも、毎日元気に過ごせるように、生活リズムを整えましょう。

<p>食事</p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<p>睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<p>運動</p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
--	--	---

今年度卒業の6年生へ

もう一度食べたい給食のアンケートを行いました

例年、3学期に行っている6年生のリクエスト給食ですが、今年度は、1学期に行います。主食、おかず、デザート それぞれ食べたい料理を1つずつ、合計3つ答えてもらいました。そのうち、特にリクエストの多かった料理を紹介します。



	主食	おかず	デザート
No.1	しょうゆラーメン	パリパリサラダ	月見パイ
No.2	カレー・カツカレー	鶏肉のから揚げ	サイダーポンチ
No.3	きなこあげパン ねぎ塩豚丼・ハヤシライス	ABC マカロニスープ 海藻サラダ・みそ汁	アイス タピオカミルクティーゼリー

こんだて表の☆マークは、リクエスト料理です。

「いつもおいしい給食を作ってくれてありがとうございました」「二小の給食を食べていくうちに、食べ物の大切さや、おいしさに気づくことができました。」など、たくさんのメッセージも書いてくれました。6年生の皆さん、ありがとうございます。



5月の献立より

- 1日 八十八夜献立 2月の立春から数えて88日目の「八十八夜」は新茶の最盛期です。この日に摘まれたお茶は、とても縁起のよいものとされています。給食では、抹茶わらびもちをいただきます。
- 6月1日 開校記念日 6月1日は、二小の開校記念日です。当日は、6年生が移動教室で給食を食べないため、5月30日の給食では、お赤飯を炊いてお祝いします。