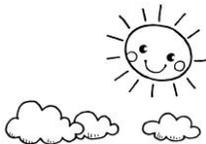




給食たより

令和4年5月
調布市立第三小学校
校長 秋國 光宏
栄養士 湯本 歩

風がこちよく過ごしやすい季節になりました。
連休が明ければ運動会の練習が本格的に始まります。
暑さに慣れていない中、無理をすると5月でも熱中症になることがあります。
運動量の増加と気温の上昇でいつもよりも汗をかくため、こまめに水分補給をして体調を崩さないように気をつけましょう！



運動会で練習の成果を発揮するために…

運動会で自分の力を出し切るには、練習に加えて日頃から「食事」と「生活リズム」をととのえておくことが大切です。

「外は暑いし疲れやすい…」 「もうちょっと早く走れたはずなのに…」 など思いあたることはありませんか？
たくさん練習をした後に、バランスの良い食事をとってたんぱく質やビタミンを十分に補給して体を休めないと、練習の成果が出るところが疲れが残ったままになってしまいます。

プロのスポーツ選手でも、しっかり食事をとり十分な睡眠時間を確保できる人の方が、力を発揮できるそうです。運動会前日は早めに寝て、当日は朝ごはんをしっかり食べて来てくださいね。

水分補給は、熱中症の予防のために運動前や途中でもこまめに「行」うようにしましょう！

食事には、大きく分けると3つのはたらきがあります。

- 1、体調を整える。(基礎体力を向上させる)
- 2、運動するためのエネルギーになる。
(スタミナを維持し、瞬発力をつける)
- 3、ケガや疲労から早く回復させる。

家庭でも給食と同じように、1回の食事で「赤・黄・緑」の3つの食品を組み合わせてみてください。

例：鮭のおにぎりとお肉のみそ汁

ミックスサンド(ハム、レタスなど)と野菜のスープ など



1年生も見つけられたかな？

給食で使っている食器は、絵や柄のない無地のものに緑色の縁取りがしてあります。

ところが、ふだん汁ものを入れる深めのお皿をよく見てみると、外側にピンク色の花が描かれているものがあります。

実は、この花は調布市の花である「百日紅」です。

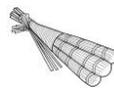
学校で数枚しかなく(実は正確な数はわかりません)、手にしたお友だちには何かいいことがある！なんて噂もあるそうです。探してみてくださいね。



今月の献立紹介

2日(月) 端午の節句(5日)にちなんで「中華ちまき」

5日は「端午の節句」です。中国では、縁起が良いとされる奇数(1, 3, 5, 7, 9)が2つ重なる日(節句)に災いが起こらないように様々な儀式が行われていました。
端午の節句には、門に菖蒲を飾ったり、ちまきをお供え物として川に投げ入れたりします。
みんなで中華ちまきを食べて健やかな成長を願いましょう！



6日(金) 1年生グリーンピースさやむき「ピースごはん」

1年生に全校分のグリーンピースのさやむきを手伝ってもらいます。
ふだんは彩りのために冷凍のグリーンピースを使うことが多いのですが、今しか味わえない生のグリーンピースはいい香りがして、苦手なお友だちも抵抗なく食べられます。



19日(木) 食育の日「まごわやさしい」

毎月19日は食育の日です。
健康づくりによいとされる食材「豆、ごま、わかめ(海藻)、野菜、魚、椎茸(きのこ類)、芋」の頭文字をとって「まごわやさしい」と言われます。
給食にどの食材が入っているか、確認してみましょう！



20日(金) 運動会応援メニュー

いよいよ21日(土)は運動会！
運動会前日は、勝つ(カツ)のために、ヒレカツカレーです！
この日のサラダは滋養強壮に役立つ、ごぼうを使った海藻サラダ！です。
そして、デザートは疲労回復に役立つビタミンCが多く含まれる果物を使ったサイダーボンチです。



26日(木) 世界の料理「スペイン」

平成25年に日本の和食文化がユネスコ無形文化遺産に登録されましたが、実はその1年前にスペイン料理を含む「地中海料理」もユネスコ無形文化遺産に登録されています。
後世に残したい望ましい食文化として登録されたスペイン料理とは…？
今月はスペイン料理の定番、「パエリア」と「スパニッシュオムレツ」を作ります！



保護者の皆さまへ

2～6年生は5月6日(金)に給食費(4・5月分)が引き落とされます。

下記を参考に残額の確認をお願いいたします。

なお、1年生は6月6日(月)に給食費(4～6月分)が引き落とされます。

※年間給食回数が社会科見学などの学校行事に応じて各学年に差がありますので、2・3月分の引き落としの際に調整をさせていただきます。

区分	給食費	
低学年(1・2年生)	月額 4,450円	一食あたり 258円
中学年(3・4年生)	月額 4,650円	一食あたり 269円
高学年(5・6年生)	月額 4,850円	一食あたり 280円