

# 5月給食だより

令和3年4月26日  
調布市立北ノ台小学校  
校長 箱崎 高之  
栄養士 永野 千早

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期のスタートから1か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日も早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

## 早寝・早起き・朝ごはん!



## 熱中症に要注意!

日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高くなるので、こまめに水分をとりましょう。

## 5月のこんだてより

### 10日(月) ピースそぼろごはん



グリーンピースは、「青えんどう豆」という豆が完全に育つ前に収穫したもので、とても栄養価が高い野菜です。特に、おなかの調子を整える「食物繊維」は、野菜の中でもトップクラス。今は冷凍や缶詰のグリーンピースも多く、1年中食べることができますが、さやつきの新鮮なものが食べられるのはこの時期だけです。しかし、味や香りが苦手...という人も多いのがこの野菜。そこで、食べやすいように鶏そぼろと合わせ、混ぜごはんにしました。

### 24日(月) スポーツフェスティバル応援献立

25日からは、スポーツフェスティバルが行われます。1・2年生はもちろん、3年生から6年生、そして先生たちもはじめてのイベントです。本番前日となる24日は、みんながんばれ!という気持ちを込めて、応援献立を作ります。まずは、絶対に「勝つ!」カツカレー!さらに、しゅわっとさわやかな応援サイダーポンチを食べて、元気100倍!練習の成果が発揮できるよう、しっかり水分をとって臨みましょう!

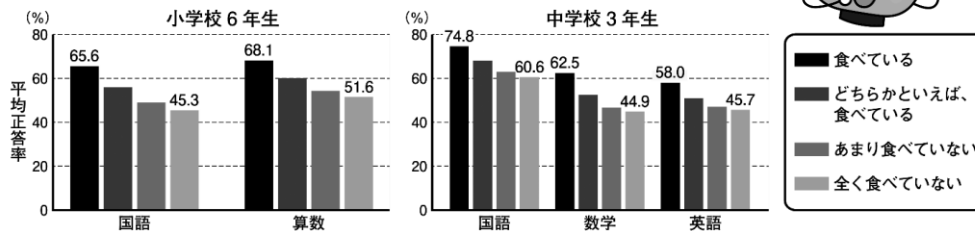


## 朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか?朝ごはんは、眠っていた体や脳を自覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

### 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか?



資料:文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

## 朝ごはんをステップアップ!

### 食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることから目指そう。

### 主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から1品足してみよう。

### 主食+1品食べている人

さらに1品追加しよう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなるよ!



### 《給食費の振替について》

給食費の初回振替日および振替額は以下のとおりです。初回は2か月分(4・5月)の振替となりますので、未納となりませんよう、残高の御確認をお願いします。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
振替日	6/7(月)		5/6(水)			
振替額	8,900円		9,300円		9,700円	