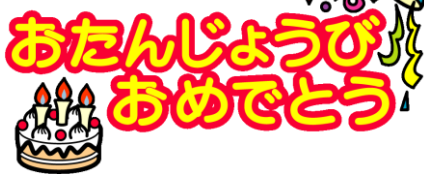


きゅうしよくだよ

さわやかな季節になりました。
運動会が目前となり、毎日の練習にも力が入ります。
バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、体調をくずさないように気をつけましょう。

平成30年 5月
正善小学校
おうちのひとよみましょ



お誕生日会食スタート

今年度も“お誕生日会食”を予定しています。このお誕生日会食は1年に1回、同じ誕生月のお友だちや先生方がランチルームに集まり、テーブルごとにバイキング方式で食べます。また、給食委員会のみなさんが司会進行をつとめます。みんなで協力して楽しい会食にしましょう。調理員さんの心のこもった給食をきれいに食べられるとよいですね。



- 4月生まれ 5月9日に楽しく会食できました
- 5月生まれ 5月28日に予定しています

食育標語を募集します

食事をしっかり食べることは、健康な体と心の育成にとっても大切です。食事や食べ物のこと、それに関連した健康のことなどをテーマにした標語を募集します。家族で考えても自分の力作でもどちらでも結構です。たくさんのご応募をお待ちしております。

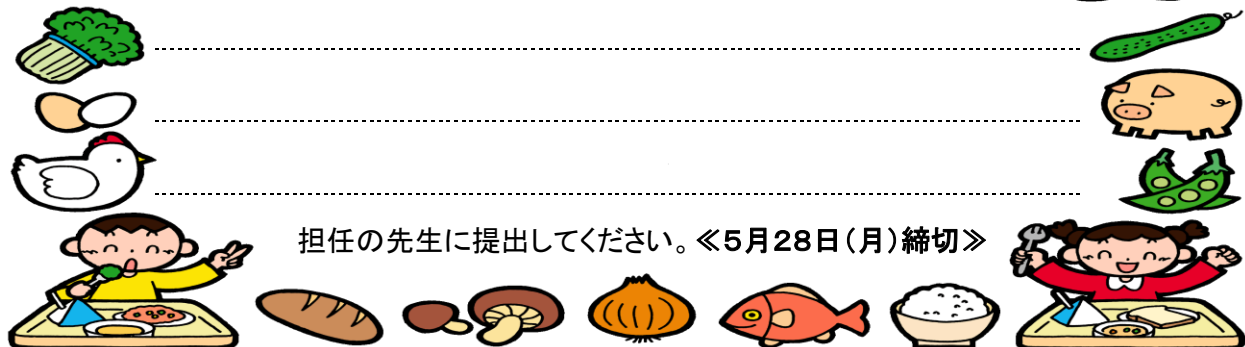
例) 給食を モリモリ食べる 正善っ子

..... キリトリセン



食育標語

年 組 名 前



担任の先生に提出してください。《5月28日(月)締切》

親子でお弁当を作ってみませんか



運動会や陸上大会などの学校行事をはじめ、ご家族でも、スポーツや行楽など、お弁当を持って出かける機会もあるかと思います。親子で一緒にお弁当を作ってみませんか。

お弁当箱の容量(ml) = 一食当たりのエネルギー量(kcal)

栄養バランスの取れたお弁当を作るコツ

☆ お弁当箱には容量の表示があります。確認して、食べる人に合ったサイズのお弁当箱を用意しましょう。

<例> 小学生の場合(中学年) ... 650mlのお弁当箱で650kcal
中学生の場合 830mlのお弁当箱で830kcal

☆ 主食・主菜・副菜を 3 : 1 : 2 の割合でお弁当箱に詰めましょう

* 気温が高くなりそうな日は、保冷剤・保冷バックなどを使い、お弁当がいたまない工夫をしましょう!

例えば...

みどりの食品を詰めましょう

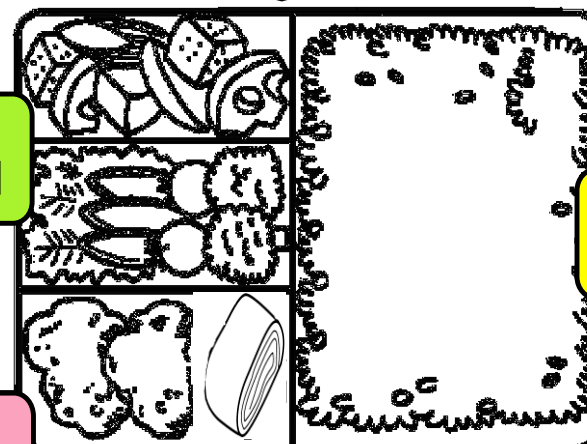
煮物 炒め物
やさい
くだもの など

2 「副菜」

あかの食品を詰めましょう

から揚げ 小学生:2コ
中学生:3コ
たまご焼き 1コ など

1 「主菜」



お弁当箱の半分は
きいろの食品を詰め
ましょう

3 「主食」

ご飯なら
小学生:1杯と半分くらい
中学生:2杯くらい

今月は、運動会当日(19日または20日のとき)の他に
5月31日(木)が全校一斉お弁当持参日です。忘れずに、
お弁当・水筒を持って登校しましょう。

2年生 グリーンピースの さやむきをしました



5月1日に『さやむき』をしたくれた2年生。かわいい感想が寄せられましたので裏面で紹介します。

さやをむいてみよう!

グリンピース

グリンピースは、さやえんどうの一種で、実の部分を食べる食材です。カロテンやビタミンC、食物繊維が多いのが特長です。冷凍食品や缶詰にも加工されていますが、旬の季節にとったばかりのグリンピースが一番おいしいので豆ごはんやスープなど、いろいろな料理で食べてみましょう。

