

# 5月 給食だより

杉並区立桃井第三小学校  
令和6年5月1日

## 朝ごはんを食べて元気にスタート！

新緑が目に鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましよう。



はや お 早起き



あさ 朝ごはん



はや お 早寝

### あさ 朝ごはんをしっかりと食べて...

すのう さえわたる頭脳！



のう ぼたろ 脳を働かせるエネルギー源となり、べんきよう 勉強によく集中できます。

からだ げん き 体に元気をチャージ！



げん き からだ うご 元気に体を動かせます。集中力もたか 高まり、けがの予防につながります。

こころ 心もウオームアップ！



せいかつ との 生活リズムが整い、しくたく かこ 食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。



# 会食マナーの日が始まります！

本校の給食時間では、コロナウイルス感染症の対策のため給食を食べるときは、前を向き黙って食べることが通例となりました。

これからは徐々に以前の給食スタイルに戻していくために、毎週木曜日を「会食マナーの日」とし、教室で班を作ったり、机を口の字に並べたりして会食をします。ただし、インフルエンザなどの感染症が流行っている場合は控えるようにします。

★楽しい雰囲気で食べると、  
よりおいしく感じます。





## 5月2日（木） 手作りの中華ちまきを作ります。

5月5日の子どもの日にちなんで、給食で中華ちまきを作ります。

調理員さんが、おいしく炊き込んだもち米を竹の皮でくるみ、蒸しあげます。480個作ります。お楽しみに。



<p><b>5/5</b> 端午の節句 (菖蒲の節句)</p>  <p>ちまき かしわもち</p>	<p>かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「か しわもち」を食べて、男の子の健やかな 成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れ たお風呂につかり、厄を払う風習もあり</p> 
--	--



## 5月17日（金）

### 1年生と梅組でグリンピースのさやむきをします。



春に旬を迎えるグリンピースを使った給食です。

朝、1年生と梅組さんにさやをむいてもらい、それを使っておいしいピースごはんを作ります。お楽しみに。

