



給食便り

令和5月号
北区立柳田小学校
校長 貝塚一石



新年度が始まり早くも1ヶ月が過ぎました。新しい学年に慣れてきたころでしょうか。緊張がほぐれて疲れやすいときでもあります。疲れを感じたら十分に睡眠をとり体を休めましょう。そして朝食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送りましょう。

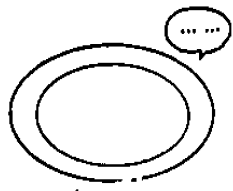
今月の目標は「正しい食べ方をしよう」です。
食事をする時は、あいさつ、姿勢、食器の扱い方や会話にも注意をして楽しい雰囲気の中で食べましょう。

今月の目標 正しい食べ方をしよう

皆さんはどんな朝ごはんを食べていますか？良い朝ごはんを考えてみましょう。

朝ごはん何を食べていますか？

何も食べていない



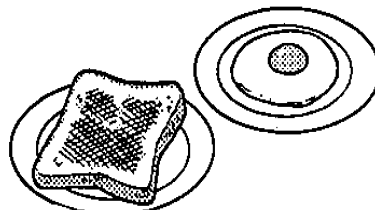
30分早く起きて、バナナ、おにぎり、トーストなど、少しでも食べてみましょう。

主食のみ

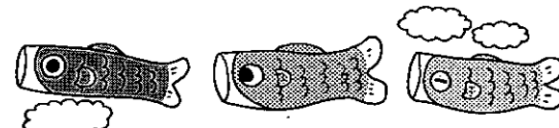


みそ汁やサラダ、ヨーグルトなど一品食べるものを増やしてみましょう。

主食と主菜



野菜のおかずを足して、栄養バランスのとれた朝ごはんを目指しましょう。



端午の節句

端午の節句は古代中国の邪気をはらう行事と日本の田植え前の回をはらう女性の祭りが結びついたとされています。江戸時代頃からは、男の子の祭りへとかわりました。こいのぼりを立てて武者人形を飾り、ちまきやかしわもちを食べて祝う習わしがあります。

ちまき



かしわもち



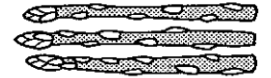
クイズ

アスパラガスの保存方法はどっち？

①立てて保存



②横にして保存



正解は①の立てて保存です。アスパラガスは、倒れても起き上がろうとする習性があるため、横にして保存すると上に伸びようとして穂先の方から曲がってしまいます。

給食費について



5月は2か月分の給食費引き落としとなります。(手数料1回10円かかります)

毎月4日(5月は7日) 予備日19日です。

詳しくは別紙にてお配りしました「給食費納入について」をご参照ください。

1・2年生…1ヶ月4360円、3・4年生…1ヶ月4585円、5・6年生…4810円

※毎月4日に引き落としができなかった場合はお知らせの手紙を出しております。

予備日に再度引き落としますのうちよ銀行に入金をお願い致します。

ご協力をお願い致します。

保護者のみなさまへ

朝食は、まずは食べる習慣をつけることが一番です。食べる習慣がないご家庭は、何かを食べることから始めてみましょう。食べる習慣があるご家庭は、栄養バランスや、毎日決まった時間に食べること、家族と一緒に食べることについても気にかけてみてはいかがでしょうか。