

# きゅうしょくだい

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。

令和元年 5月  
正善小学校  
おうちのひととよみましよう



## おたんじょうびおめでとう 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8日に楽しく会食できました
- 5月生まれ 5月27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

キリトリせん

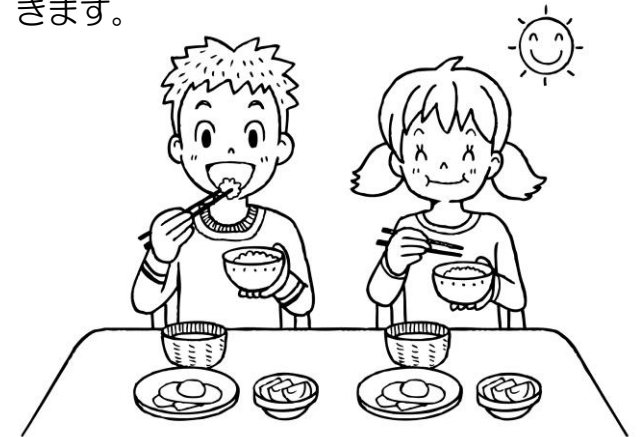
		
食育標語	年 組 名 前	
	.....	
	.....	
	.....	
	担任の先生に提出してください。《5月31日(金)締切》	
		

# 朝ごはんの大切な役割



朝ごはんは一日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく体をめざまさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温を上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。

また脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかり勉強をすることができます。

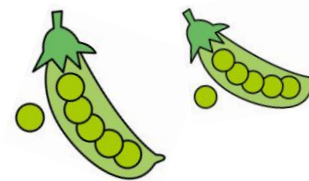


さやをむいてみよう!

グリンピース

## 2年生 グリンピースの さやむきをしました

5月9日に『さやむき』をしてくれた2年生。かわいい感想がよせられましたので裏面で紹介します。



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。

