

給食だより5月号

平成24年4月27日
江戸川区立篠崎小学校
校長 高島 一広

緑がみずみずしく輝く、さわやかな季節になりました。

新学期が始まって1ヶ月が経ちます。

1年生も小学校に慣れてきました。

五月は芽吹いた緑が大きく青つ季節。みなさんの体も同じように大きく育っている時期です。運動会の練習も始まるので、毎日しっかりとバランスよく食べて当日実力を発揮してほしいと思っています。

なぜ「食べる」？

私たちは何のために食べるのでしょうか？

それは生きるため。

車を動かすためにエネルギーは必要のように、

私たちが生きて生活していくためには

エネルギーが必要です。

そのエネルギーの元は「食べること」です。

私たちの体は食べものから作られています。

自分の食べているものを考えることは自分の

体のことを考えることに密接につながっているのです。

人は何回食事をするのでしょうか？

もし、私たちが80歳まで生きると仮定すると、

1日3回×365×80年の87,600回

食事をすると考えられます。少なく見積もっても

約8万回以上です。一回、一回の影響は少ないですが、

偏った食事を続けていると私たちの

体に影響を与えます。



献立のたてかた

ポイント

季節感・彩り・盛りつけ
を工夫できるといいですね。

副菜

主菜

主食

飲み物
汁物

給食でも主食・主菜・副菜を
そろえバランスの良い献立になる
ように考えています。ご家庭でもそろっているか確認してみてください。

★もうすぐ ゴールデンウィーク!



新学期が始まり1ヶ月、新しい環境で

たまった疲れが出てくる頃です。

連休明けに体調を崩したりしないためにも

早寝・早起きをして3食しっかり食べて

規則正しく過ごしましょう。

また、外で体を動かしたり、家族でゆったりと

過ごすのもいいですね。

早寝 早起き 3食しっかり
食べよう



お知らせ

給食費の引き落としが5月28日(月)にあります。

4・5月分給食費+PTA会費+手数料52円の引き落としです。
兄弟のいる人は下のお子様でPTA会費は引き落とされます。

給食費 低学年 2430円

(1ヶ月) 中学年 2660円

高学年 2920円

PTA会費 年間 4800円

口座の残高確認をよろしくお願いいたします。