



# ☆ きゅうしょくだより ☆

令和 8年 4月 30日  
江東区立第七砂町小学校

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年のなかでも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。

また、新しい環境の疲れが出てくる頃です。23(土)には運動会も予定されていますので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校しましょう。



**朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。**

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含む食べ物をとるようにしましょう！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒に、ビタミンやミネラルをとることができます。



## 5月の行事



## 端午の節句

「端午の節句」は五月人形やこいのぼりを飾り、男の子の成長を祝い健康を祈る年中行事です。ちまきや柏もちを食べてお祝いする風習があります。また別名で「菖蒲の節句」といい、菖蒲を浮かべたお風呂「菖蒲湯」に入り厄を払うという風習もあります。

## 中華ちまき



## そらまめのさやむき



29日(金)実施、「そらまめ」のさやむきのお手伝いをしてもらいます。そらまめはホクホクした食感と甘みがあり、たんぱく質やビタミンなどの栄養素が豊富な野菜です。

はじめに、給食時間の約束をしました。

- 1 ぜんいで きょうりよく
- 2 おぼんは りょうてで もつ
- 3 しずかに すわって たべる
- 4 たのしい じかに する
- 5 よくかんでたべる

1くみ



1年生も給食が始まりました



2くみ

5月の給食目標

後片付けをしっかりとしよう

5月の栄養目標

朝食を食べよう