



さいたま市立仲本小学校

新学期が始まり、約1か月がたちました。新しい環境に慣れてくると同時に、疲れを感じる時期でもあります。5月は、ゴールデンウィークなどもあり、生活リズムが変化しやすくなります。元気に過ごすために、早寝・早起きをし、しっかり朝食を食べ、生活リズムを整えましょう。



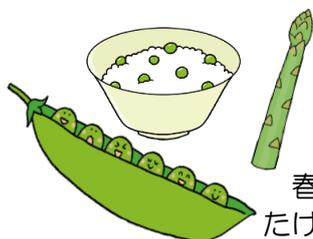
1年生も給食が始まりました

4月19日（水）、1年生の給食が開始しました。初日は慣らし給食ということで、牛乳、ハンバーガー、みかんゼリーを食べました。

5クラスともとても上手に配膳ができました。学校給食では苦手な食べ物、初めて食べる物がたくさんあるかもしれません。そのときは決して無理はせず、少しずつ試してみるなどして、苦手を克服できればいいなと考えております。



給食室の特製
手作りハンバー
ガーです！



給食にはたくさんの旬の食材を使います！

春はたくさんのおいしい野菜が旬を迎える季節です。4月はふきやうど、たけのこ、春キャベツやいちごなどを味わいました。5月もグリーンピースやアスパラガス、新たまねぎ、新じゃがいも、新ごぼうなど、おいしい野菜がたくさん登場します。特にグリーンピースは缶詰や冷凍品に加工されたものと違い、風味豊かな味わいです。18日のグリーンピースごはんは、豆の香りを楽しめるよう、ご飯と一緒に炊き込みます。

残さず食べられた児童
が多かったです！



運動会練習が始まります



各学年、運動会に向けて、練習が始まります。楽しい運動会にするためにも、朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。朝ごはんをぬいてしまうと脳のエネルギー源が不足し、集中力、判断力の低下が起こり、練習中や競技中のけがにつながります。ごはんやパンなどの主食をしっかり食べましょう。汗をたくさんかくので、こまめな水分補給も大切です。

26日の運動会前日の給食は、運動会応援メニューで「勝つ！カレーライス」です！



学校ホームページに献立表が掲載されています

給食では日本各地の郷土料理や世界の料理、給食ならではの料理などが登場します。どんな料理を食べたのか、どんな味だったのかなど、ご家庭で話題にいただけると、お子さんの食べ物や料理への興味関心を高めることにつながります。ぜひご覧ください。また、さいたま市のホームページ「食育ナビ」には給食レシピや食育情報が掲載されています。



さいたま市
食育ナビ

