

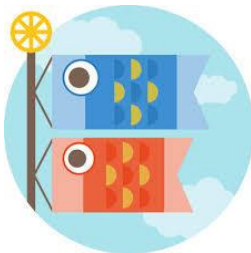


# 食育だより

平成 29 年 5 月 1 日 (月)  
内 牧 小 学 校

新緑が目まぶしい、さわやかな季節になりました。新学年になって一か月がたちましたが、慣れてきましたか？五月五日は端午の節句です。五節句の一つで、男の子の節句です。

みんなですこやかな、成長をお祝いしましょう。



## 今月の給食目標

よい食べ方を  
身につけましょう。



## 端午の節句の行事食や風習

男の子の成長を祝う端午の節句は、こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」のが主旨とされています。

こいのぼりを立てて、武者人形やかぶとを飾り、ちまきやかしわもちを食べたり、しょうぶ湯に入ったりします。



ちまきは、ささなどの葉で巻いて蒸したもち菓子のことですが、もともとは「ちがや」という植物の葉で包んでいたため「ちまき」というそうです。かしわもちを包むかしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないという願いが込められています。



サルトリイバラという植物の葉を使う地域もあります。しょうぶの葉は、香りが強いことから邪気をはらう力があるとされ、風呂に入れるなどの風習があります。

5月5日は、「こどもの日」でもあるので、みんなで行事を楽しみましょう。



## スポーツと食



### 試合前の食事で気をつけたいこと

試合は、これまでの練習の成果を発揮する場でもあります。そのため、試合に向けてエネルギー源を蓄えておくことや、体調をととのえておくことが大切です。また試合前は緊張したり、ストレスを感じたりして消化機能も低下しがちなため、こうしたことに配慮した食事の内容にする必要があります。食事のポイントとしては、炭水化物（糖質）を多めにとること。ビタミンや無機質を多くとること。食物繊維の多い野菜や豆類をひかえることなどです。そして試合当日は、炭水化物が多めの朝食をとります。また、バナナやおにぎり、パンなどの補食は、試合開始の1時間前までにすませるようにしましょう。

そのほか、水分補給も忘れずに行います。



## 給食委員会の紹介

内牧小学校の特色である食育を支える給食委員会の児童のみなさんをご紹介します。1年間、どうぞよろしくお願いいたします。

5年1組	5年2組	5年3組	6年1組	6年2組
佐藤 翔輝	太田 結芽	中山 陽翔	山本 萌有	本間 七海
清水 恒貴	内田 琉唯	富井 日菜	藤原 玲奈	塩原 大和
渡辺 梨緒	佐藤 凧紗	小野 俊輔	小林 怜央	橘内 聡汰
田村 光佐来			佐藤 大介	渡辺 彩来

毎日、給食黒板を書いたり、ハッピーランチの司会・献立説明・誘導係などをします。また、食育の日の献立の時には、教室訪問をして献立に関するクイズをします。食育教室では、みなさんに「食に関心を持ってもらう」ために、活動しています。



平成29年度の、「日めくりカレンダー」ができました。この日めくりカレンダーは、子どもたちが元気に学校で勉強や運動をして、活力あふれる学校生活を送ってほしい、また心身の健康や成長をするためには、「一日の始まりに、しっかり朝ごはんを食べることが大切である」ことを、伝えあい自ら実行することができるように、毎年作成しています。

各学級で毎日活用し、「早寝・早起き・朝ご飯」を大切に生活を送れるようにしましょう。児童のみなさん、たくさんの標語の応募ありがとうございました。(355人応募・・複数応募あり) 審査の結果、右記の児童のみなさんの作品が選ばれました。表彰朝会で、校長先生から賞状が授与されます。



### 5月の予定

○ハッピーランチ 4月生まれ 25日(木)

5月生まれ 31日(水)

○食育教室 1組 1日(月)

2組 16日(火)

3組 22日(月)

○グリーンピースのさやむき体験 2年生 12日(金)

○春日部伝統作物「金ごま」の種まき 2年生 16日(火)

○そら豆のさやむき体験と船作り 1年生 30日(火)

ランチルームに  
行きましょう



4月の結果(給食回数 13回 ※1年生は9回)

★ピカリン賞 第1位(13) 2-1・3-1・6-1・6-2

第2位(12) 3-3

第3位(11) 2-2・2-3・3-2・4-2

★ペロリン賞 第1位(13) 2-1・3-1

第2位(8) 2-3・6-2

第3位(6) 4-2

★牛乳の残りのないクラス

2-1・2-2・2-3・3-1・

3-2・3-3・4-2・5-1



1年生は、9回中9回ピカリン賞でした!! 頑張りました。ペロリン賞、4月に1回もないクラスが1クラスありました。残念!!



1日	朝ごはん おなかいっぱい 元気いっぱい	1年	1組	小久保 智佳
2日	朝ごはん 元気もりもり 100%	1年	1組	長谷川 嘉音
3日	さあ今日も 笑顔で朝の「いただきます」	1年	2組	榎並 駿牙
4日	朝ごはん 食べると元気 一日元気	1年	3組	齊藤 燦匠
5日	朝ごはん いっぱい食べる 元気玉	2年	1組	大森 聖和
6日	眠い朝 ごはん食べて パワー注入	2年	1組	斎藤 楓隼
7日	朝ごはん もりもり食べて パワーをチャージ	2年	2組	後藤 怜
8日	食べようよ 一日の源 朝ごはん	2年	3組	大塚 葉和
9日	朝ごはん もりもり愛情 バッチリだ	3年	1組	山内 恭吾
10日	おいしいね みんなと食べて につこにつこ	3年	2組	藤田 昊
11日	早寝して おなかですいたぞ 朝ごはん	3年	3組	白濱 龍一
12日	早起きだ エネルギーを 深呼吸	3年	3組	萩原 あゆ
13日	早く起き ゆとりをもって 朝ごはん	4年	1組	高崎 夏実
14日	目がパッチリ 頭もスッキリ 朝ごはん	4年	1組	成合 暖
15日	毎日の 元気なスタート 朝ごはん	4年	2組	石井 心結
16日	早く寝て 自分で作ろう 朝ごはん	4年	2組	金子 美麗
17日	朝ごはん 食べると元気 ガッツパワー	4年	3組	久保田 一矢
18日	朝ごはん やる気出る出る エネルギー	5年	1組	雨面 良
19日	朝ごはん 家族そろって いただきます	5年	2組	新幡 希恵
20日	早く起き 元気におはよう 朝ごはん	5年	2組	近藤 美羽
21日	早起きと 目ざましごはん 黄金コンビ	5年	2組	作間 汐音
22日	朝ごはん 一日の栄養 充電中	5年	2組	前田 瑤子
23日	朝ごはん 一日元気の 魔法だよ	5年	3組	東海林 苺羽
24日	一日を 朝のごはんで 頑張るぞ	5年	3組	矢部 優月
25日	内牧の パワーの源 朝ごはん	6年	1組	小川 芹菜
26日	朝ごはん 栄養満点 笑顔を満点	6年	1組	関根 なずな
27日	朝ごはん 食べれば1日 フルパワー	6年	1組	和田 飛鳥
28日	三食の 中でも大事な 朝ごはん	6年	2組	伊藤 拓未
29日	朝ごはん 毎日食べて 健康習慣	6年	2組	提箸 歩花
30日	朝ごはん 毎日食べて 強くなれ	6年	2組	清水 柊汰
31日	おはようと 笑顔をそえて いただきます	6年	2組	渡辺 彩来