

食育だより



令和8年 4月30日
上尾市立芝川小学校

生活リズムを見直そう



新緑が目には鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント



<p>お 起きたら、 あさ ひ 朝日を浴びる</p>	<p>ちようしよく 朝食をよくかんで た 食べる</p> <p>ちようしよく 朝食後に、 いとろ トイレへ行く しゅうかん 習慣をつけま しょう。</p>	<p>ひる ま そと からだ うご 動かす</p>	<p>しよく し き じ かん た 時間に食べる</p>	<p>はや 早めに ふ とん はい 布団に入る</p> <p>ね まえ 寝る前に、ゲーム機や スマホを見る のはやめ ましょう。</p>
--------------------------------	---	-------------------------------	----------------------------------	--

端午の節句のおはなし



毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名「菖蒲の節句」とも言います。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武（武を尊ぶこと）」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。



<かしわもち>

あんこ入りもちを柏の葉でくるんだもの。柏は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。



1年生の給食が始まりました！

4月17日（金）から1年生の給食が始まりました。初日は「ツイストパン・牛乳・スパゲティナポリタン・フルーツゼリー」です。盛り付けは担任の先生やお手伝いも先生方が行いましたが、おぼんを持ってしっかり取りに行くことができました。初日は食べやすいメニューだったので、残さず食べることができました。これからもいろいろなメニューに挑戦してもらいたいと思います。



できていますか？基本の手洗い



上の絵に描かれた部分は、洗い残しが多いところ
です。特に注意して洗いましょう！

せっけんを必ず使いましょう



せっけんを使うと汚れや菌が落ちやすくなります。必ず、せっけんを使うようにしましょう。



- 食中毒を予防します
- かぜの予防に効果があります
- 汚れを落とし、衛生的にします