



5月 食育だより

上尾市立東町小学校
令和8年度5月号

新生活の疲れが出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

運動

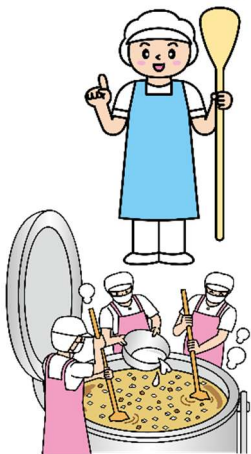
日中は元気に体を動かしましょう。

1年間、よろしくお願ひします！



栄養教諭 松本未希

- ★みんなが元気な子供になれるように給食の献立を考えます。
- ★給食の材料を注文します。
- ★おいしい給食を調理員さんと協力して作ります。
- ★食育だよりを作ります。



- 今年度は、7名の調理員さん（三枝さん・古屋さん・堀内さん・関さん・長井さん・仲野さん・包行さん）で約800人分の給食を作ります。
- ★業者が持ってきてくれた物資を受けて、品質や量を確認します。
 - ★みんなで協力して、おいしく、安全、安心な給食を作ります。
 - ★食器、食缶をきれいに洗って、保管庫に入れます。
 - ★給食室の掃除をします。

毎月19日は食育の日です。ご家庭でも『食』について話をしましょう。