

平成29年度

5月 給食だより



奄美市立 小中学校

新しい年度になってひと月が過ぎました。みなさん、新しい環境には慣れましたか？5月は長い連休がありますが、生活リズムをくずさないように体調を整えましょう。あいことばは、『早ね・早起き・朝ごはん』です。



5月の目標
朝ごはんの大切さを
知ろう

ふちもち ってなあに？



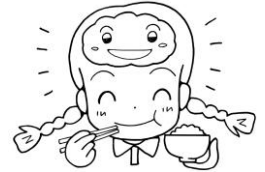
よもぎと黒糖の入ったおもちのことです。
奄美大島の方言で、よもぎのことをフチまたはフティと呼びます。
5月の男の子の節句に作り、祖先の霊に供えるならわしがあります。奄美では、菖蒲の節句ともいい、菖蒲やよもぎを人の出入りする軒下に吊るすそうです。
奄美大島には郷土のお菓子がたくさんあるので、給食にも積極的に取り入れていきたいです。

朝ごはんは元気のはじまり

朝ごはんを食べると…

① 脳やからだが目覚める

…体温が上がって、眠っていた脳やからだを起こし、元気よく活動ができます。



② うんちが出やすくなる

…毎日の排便の習慣はからだが健康なしるしです。うんちの色やかたさもチェックしてみましょう。



③ 肥満（太りすぎ）を防ぐ

…朝ごはんを食べずに1日2食の生活を送っていると、食べ物の栄養が脂肪として蓄積されて太りやすいからだになってしまいます。



みなさんが集中して勉強をしたり、元気に運動をしたりするために、朝ごはんはとても大切です。これまで朝ごはんを食べる習慣がなければ、まずごはんやパンなどの主食を食べることから始めてみましょう。





おたんじょうびおめでとう



☆ 4月生まれ ☆

1年 泉 彩羽さん (4/11)

4年 盛島 広翔くん (4/5)

6年 澤 琉太くん (4/17)

6年 重田 晴琉くん (4/9)



すみよししょうがっこう 住用小学校では、月に1度、お誕生日給食を行っています。その月の誕生日は、校長室に集まって給食を食べます。いつもの給食も、すこし特別に感じられることと思います♪



玉ねぎを収穫しました!



たくさんとれたよ!
どんなにおいかな?
くんくん...



きれいになあれ
ごしごし!



たまねぎで〜す!
おいしいきゅうしょく
つくってください!



おいし〜い♪



4/20のそぼろ煮に使わせて
もらいました(^ ^)