

給食だより



新緑の季節となりました。子どもたちは、毎日元気に学校生活を送っています。

月末には運動会があります。本番で力を発揮するためには、体の調子を整えることが大切です。早寝・早起きを心がけ、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

給食費について

品川区では、子どもたちの心身共に健やかな成長を社会全体で支援する取り組みの一環として、区立学校の給食を無償で提供しています。給食費につきましては、区が負担いたしますので保護者の方にご負担いただくことはありません。

給食単価につきましては、下記の金額にて提供いたします。食料の物価高騰が続いているため、年度中に給食単価を見直す場合もございます。

1食あたりの給食費

1・2年生	330円
3・4年生	360円
5・6年生	385円

1年生の給食の様子

入学から約1か月がたちました。1年生の子どもたちの給食の様子をご紹介します。

給食の配膳について、最初は戸惑いが多いようでしたが、白衣の着方や手洗いの方法などを先生に優しく教えてもらい、今では自分たちで給食当番をしています。友だちと声をかけ合い、協力して準備を進める関係ができてきました。

給食を開始して1週間は、早めに牛乳を飲みました。牛乳と給食をわけることで完食できた日もあり、給食1食分を食べきる喜びを感じているようでした。食べ物への感謝の気持ち、協力することや約束を守ることの大切さなど、給食を通じて多くのことを学んでいってほしいと考えています。

運動会で力を発揮するために大切なこと

生活習慣

体調を整えるためには、規則正しい生活が欠かせません。

朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんを抜いてしまうと脳のエネルギーが不足してしまい判断力や意識の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけましょう。

早寝



早起き



朝ごはん



栄養バランス

力を発揮するためには、好き嫌いをなく、栄養バランスのよい食事を三食しっかり食べることが大切です。多くの食品を組み合わせることで、いろいろな栄養素をとることができます。

水分補給

運動中の水分補給は少量をこまめにとるようにしましょう。軽い運動なら水や麦茶で十分です。のどの渇きを感じる前に水分補給をするのが大切です。

