



5月給食たより



「早ね早おき朝ごはん」

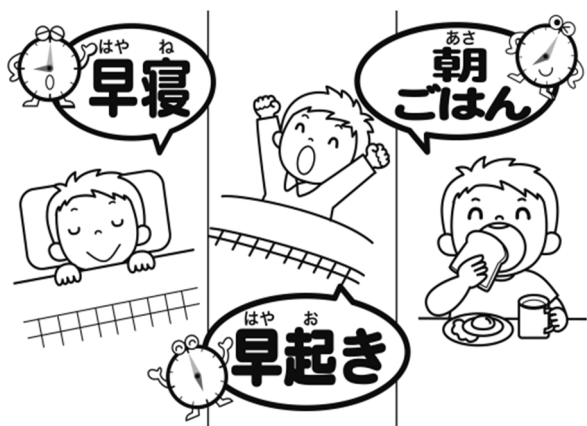
運動シンボルマーク

新年度が始まってひと月が経ち、子どもたちは新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか。5月は連休もあり、疲れがたまりやすい時期です。規則正しい生活とバランスのよい食事子どもたちが元気に過ごせるよう、ご家庭でもご協力をお願いします。



朝ごはんは元気のみなもと

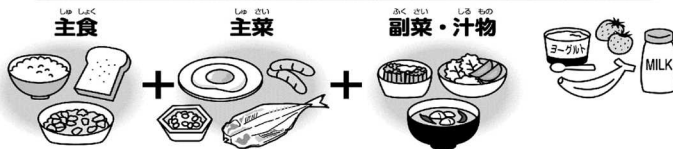
みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか？ 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べて体のスイッチを入れましょう。



朝ごはんの効果

- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに



今月の献立より

- ・ 6日 こどもの日献立：こどもの日のお祝いに中華ちまきを予定しています。ひとつずつ給食室で竹の皮に包んで蒸します。
- ・ 19日 食育の日：4月に引き続き東京都の食材を使った献立にしています。八丈島で獲れるあしたばを使った鮮やかな緑のあしたばパンと、ムロアジのメンチカツです。ムロアジは赤身魚なので、揚げるとまるでお肉のような味になります。お魚が苦手な子どもにも食べやすくしています。



給食費の納入にご協力お願いいたします。

今月の振替は5月6日(木)です。4、5月の2か月分ですのでご注意ください。
また、再振替は17日(月)です。

