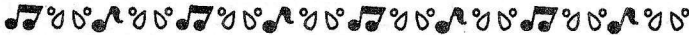


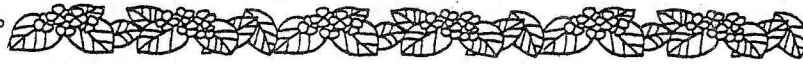


# 6月給食たより

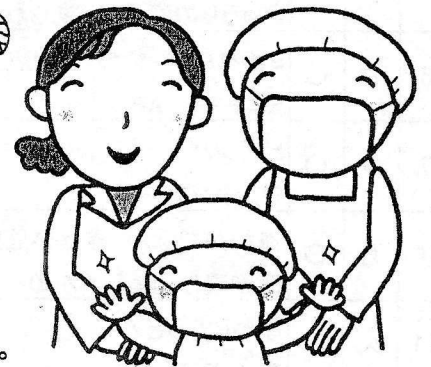


平成25年5月31日  
練馬区立中村西小学校  
校長 福田 純子  
栄養士 川島 タ子

梅雨入りが近付いているようです。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけるなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。



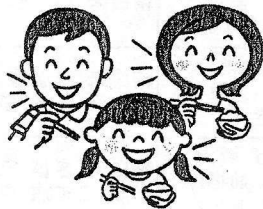
梅雨入りから残暑までは、給食室にとって、一年の中で最も緊張する時期です。ふだんにも増して衛生管理を徹底し、細心の注意を払いながら調理をしています。また、子供たちが持参するハンカチやランチョンマット等にはこの時期とくに目を配り、衛生状態をご確認いただけますようお願いいたします。さらに給食当番の子供たちのご家庭の皆様には、終了後の白衣等の洗濯、アイロンがけへのご協力を重ねてお願い申し上げます。



## 6月は食育月間です!

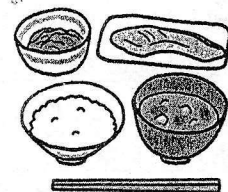
食を通して

コミュニケーションの  
輪を広げましょう!



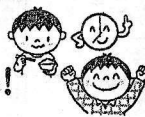
食卓を共に囲んで楽しみながら、食事のマナーや食文化など望ましい食習慣や知識を身に付けましょう。

バランスの  
とれた食事を  
しましょう!



生活習慣病の予防・改善につながるよい食べ方を実践しましょう。また栄養バランスの優れた「日本型食生活」を見直しましょう。

食事から望ましい  
生活リズムを  
つくりましょう!



朝ごはんをしっかりとり、早寝早起きを実践させることで、子どもの生活リズムを向上させましょう。

食べ物を大切に、  
感謝して  
食べましょう!



自然の恩恵や食にかかわる人々のさまざまな努力に感謝しましょう。環境への配慮や、食料問題に関する理解を深めましょう。

食についての知識や  
関心を高め  
ましょう!



正しい知識や情報に基づき、食べ物の品質や安全性などについてしっかり判断しましょう。

### 献立紹介



◎11日火曜日：真珠団子

6月の誕生石である真珠に合わせて、真珠団子をつくります。ひき肉でだんごを作り、そのまわりにもち米をつけて蒸すと真珠のようなお団子の出来上がりです。

◎12日水曜日：あじさいゼリー

牛乳ゼリーの上に角切りにしたぶどうゼリーをのせ、あじさいをイメージしたゼリーを作ります。

◎25日火曜日：あじさいごはん・そらまめ

黒豆と梅干を一緒に炊き込むとうす紫色のごはんになります。また、そらまめは1年生の子供たちがさやむきのお手伝いをしてくれます。

6月分の給食費は6月27日に引き落とされます。通帳をご確認ください。