5月　給食だより

平成３０年４月２６日
練馬区立中村西小学校
校　長　　瀧嶋　克己
栄養士　　宗川　由佳

新学期から１か月がたちました。新しい学年、クラスでの生活にもなじんでくる頃です。緊張した４月を終え、５月は緊張がとれてほっとすると同時に生活のリズムが乱れやすい時期でもあります。体調に気を付けましょう。

運動会の季節になりました！

ゴールデンウィークが明けるとあっという間に運動会です。何となく落ち着かず、慌ただしい生活が続きます。バランスのとれた食事で体の調子を整え、元気に運動会を迎えましょう。

★強い体を作る魔法の栄養素とポイント★

① **たんぱく質**：主菜となる肉や魚・卵・大豆・乳製品などに多く含まれます。筋肉を作る栄養素です。強い体を作るためにはしっかりとっておきたい栄養素です。

② **炭水化物**：主食となるご飯やパン・麺です。炭水化物は体を動かすためのエネルギーになります。長時間の運動会の練習や徒競走で必要な持久力や集中力の維持に欠かせない栄養素です。

③ **ビタミン**：副菜や汁物などの野菜やきのこ・果物などになります。体の調子を整える重要な栄養素です。

朝ご飯は体を目覚めさせる大切な役割があります。

夜更かしによる寝坊で朝ご飯が食べられなかったということがあると、頭が目覚めていない状態での運動会の練習に参加することになり、けがの要因になります。早寝・早起き・朝ご飯をもう一度意識して生活リズムを見直して見ましょう。

★☆★運動会の皆さんの活躍を楽しみにしています。★☆★

４月より学校給食用飲料牛乳の形態がびんから紙パックへ変更しました。

学校給食用飲料牛乳が従来のびん牛乳から紙パック牛乳へと変更になりました。
内容量や牛乳の中身は従来のものとは変更はありません。
紙パックでは毎回飲み終わった後に各自で牛乳パックをたたむ作業があります。
力がいる作業なので、苦戦しながらもきれいにたたんでくれています。

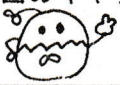
献立紹介

◎　７日（月）：抹茶ミルクゼリー

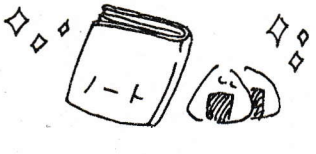
５月２日は八十八夜です。八十八夜は立春から数えて８８日目のことをいい、春から夏に移る季節の節目の日として大切にされてきました。八十八夜に摘み取られたお茶は、古来より不老長寿の縁起物とし珍重されています。

◎１７日（木）：よい子のサーターアンダギー

沖縄の有名な揚げドーナッツ、サーターアンダギーです。黒砂糖を使って生地を練り、一つずつ丸い形にしてから油で揚げています。昨年度出したときも大好評でした。できあがりの見た目が中西のキャラクター「中西よい子ちゃん」の丸いフォルムにそっくりなので親しみやすい名前にしてみました。



給食費は教材費と一緒に5月末に引落されます。通帳をご確認ください。

★教材費と合わせての引落としとなります。いつもより多めの金額の入金をお願いします。給食費と教材費合わせて 20000 円程度となる予定ですが、詳細は後日配布されるお知らせをご確認ください。

〈ご注意〉学校給食費の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日までの入金をお願いいたします。なお、**未納の状況に応じて、必要な法的措置をとる場合があります。**