

5月 給食だより



平成31年4月26日
練馬区立中村西小学校
校長 瀧嶋 克己
栄養士 栗崎 清江

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の体の調子を整え、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に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。
- ④

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。

☆☆☆安全・安心な給食を子供たちに！！☆☆☆

学校給食では、子供たちの健やかな成長のため、栄養バランスのとれたおいしい食事を提供しています。また郷土料理や、地場野菜などを活用し、地域の食文化や伝統を子供たちに伝えています。

さらに、調理の時には、手洗いや温度管理などの衛生管理を徹底し、安全・安心な給食の提供を努めています。

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。