



木々の緑も鮮やかさを増し、過ごしやすい季節となりました。

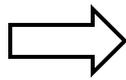
学校では新学期が始まって早1ヶ月が過ぎようとしています。1年生も少しずつ学校生活に慣れてきたようです。連休明けに、より充実した学校生活を送るためにも、生活リズムを崩さずに「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。



はやね・はやおき・あさごはん!

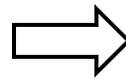
① はやね

次の日の朝ごはんをしっかりと食べるために夜更かしせずに早く寝ましょう。



② はやおき

夜早く寝ると、おなかがすいた状態で気持ちよく自覚めることができます。



③ あさごはん

朝ごはんをしっかりと食べて1日元気よく過ごしましょう。



初夏を告げる食べ物

たまねぎ

たけのこ

じゃがいも

アスパラガス

初がつお

これらは、5月頃が旬の食材です。旬のものは、季節を感じるばかりでなく、その時期に必要な栄養をたっぷり含んでいます。今しか食べられない食材をぜひ、食卓にのせてみてください。

よろしくお願いします!

～今年度から開進第一小学校の栄養士になりました～

はじめまして。栄養士の岩間千佳です。開進第一小学校の皆さんが毎日元気に過ごせるように、栄養士の濱田、7名の調理員さんと一緒においしい給食をつくりまします。どうぞよろしくお願いいたします。



学校給食費の納入にご協力をお願いいたします。今月の引き落としは5月14日(火)です。今年度最初の引き落としとなりますので、4・5月分の2ヶ月分です。

