平成31年4月26日 練馬区立田柄小学校 栄養十 南 由紀子

1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は った。 日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。 急 に気温が上が ったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて

> る時期でもありますので、食事 と睡眠をしっかりとり、元気に からだを動かして、心と体の

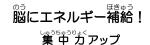


5月病を

吹き飛ばそう



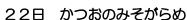
~1日のスタートは朝ごはんから~

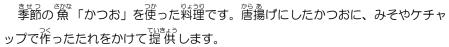


たいおん じょうしょう 体温が上昇! からだ が元気に活動



今月の給食から





29日 ふりかけ業

5月は新茶の季節です。茶葉を香ばしく煎り、しらす・ごま・蕾のり・かつお節 と一緒にふりかけにします。

30日 とびうおのつみれ光

八丈島から届けていただく、とびうおのミンチをつみれ汁にします。

31日 アスパラのクリーム煮

しかか。 できい 旬の野菜、アスパラガスをマカロニや野菜と一緒にクリーム煮にします。 緑とり 白のコントラストも楽しめます。

4月分の主な食材産地

《野菜》人参…徳島・静岡 大根…千葉 玉葱…北海道 ねぎ…千葉 じゃがいも・・・鹿児島 小松菜・・・東京 きゃべつ・・・愛知

《精肉》とり肉…岩手・山梨 ぶた肉…青森

《魚介類》ししゃも・・・アイスランド さわら・・・韓国 さば・・・長崎

《お米》 新潟県産ブレンド米 青森県産まっしぐら



給食費の口座引き落としが始まります

今年度第1回目の引き落とし日は5月15日(水)です。金額は学年 により異なりますので4月にお配りした「学校給食費について」のおた よりでご確認ください。

前日までにゆうちょ銀行の口座へのご入金をお願いいたします。