

給食だより4月号

平成31年4月8日

早寝

早起き

朝ごはん



早寝早起き朝ごはん運動

シンボルマーク

練馬区立向山小学校

ご入学・ご進級おめでとうございます

花の便りが各地で聞かれる季節になりました。いよいよ新学期が始まりました。子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安心・安全に留意し、心をこめて給食を作っていきます。

朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？朝ごはんを食べる習慣がある人は、食べない人に比べて勉強やスポーツの成績が良いという調査結果もあります。

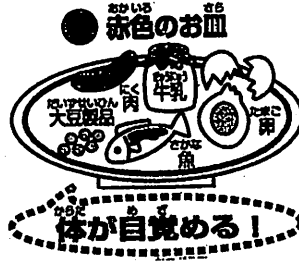
バランスの良い朝ごはんとは

3つのお皿をそろえましょう。



頭が自覚める！

体温が上がり、活動的に動けるようになります。



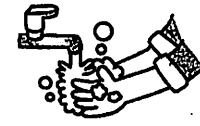
体が自覚める！

頭がすっきりし、午前中も集中して授業を受けることができます。



腸が自覚める！

排便があり、おなかがすっきりします。



＜給食の約束＞

学校給食は、食べ物や栄養、食事のマナーなどを学ぶ場でもあります。給食の約束を守って、友達や先生と楽しい給食時間をすごしましょう。

- 手をきれいに洗いましょう。
- 「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶をしましょう。
- 姿勢をよくして食べましょう。
- 苦手な食べ物でも一口食べてみましょう。
- 後片付けはきれいにしましょう。



＜今月の給食より＞

- 9日 赤飯 進級を赤飯でお祝いします。
- 10日 1年生の給食が始まります。
- 19日 たたき汁 伊豆諸島の郷土料理です。
- 24日 たけのこご飯 季節の献立です。



＜主な給食食材3月分＞

しめじ…長野県 小松菜…練馬区 ごぼう・にんにく…青森県 キャベツ・ミニトマト…愛知県 筍…埼玉県 人参…愛知県 パセリ…千葉県 チンゲンサイ・ピーマン・れんこん・白菜…茨城県 きぬさや・みかん…静岡県 じゃがいも…長崎県 玉葱…北海道 大根…神奈川県 もやし…栃木県 生菜…高知県 小松菜…練馬区 テコポン…熊本県 きゅうり…群馬県 精米…青森県・茨城県 鶏肉…山梨県 豚肉…茨城県・鹿児島県・群馬県 さわら…韓国 さば・ししゃも…ノルウェー 鮭…北海道