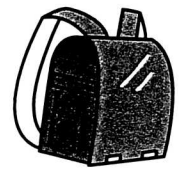
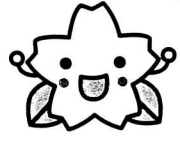


がつきゅうしょく 4月給食だより



練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一
栄養士 庄司 智子



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

ご入学・ご進級おめでとうございます。



新年度が始まりました。新入生のみならず、在校生のみなさんも、これから始まる新しい生活に、

1年間よろしくお祈りします！



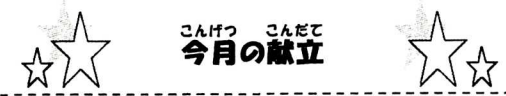
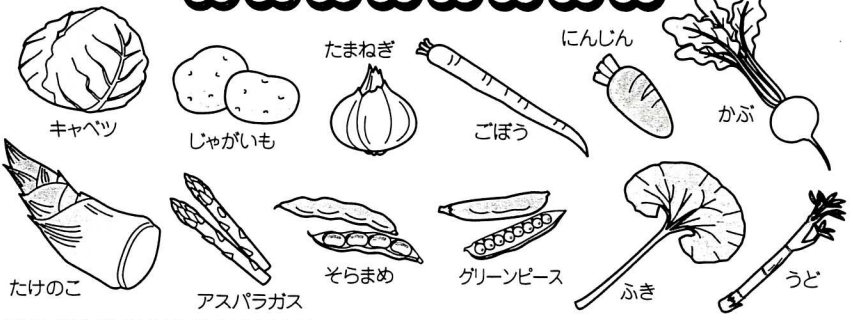
不安と期待が入り混じっていることと思います。楽しい学校生活を送るためには、健康第一！特に、環境が変わる4月は疲れがたまりやすい時です。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。



旬の味 春野菜を 食べよう

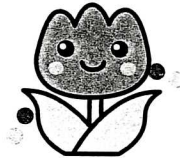
多くの野菜は1年中店頭に並び、季節に関係なく食べることができます。しかし、本来の「旬」の時期にとれたもののほうが栄養が豊富で、味も良いといわれています。ここにご紹介するキャベツ、じゃがいも、たまねぎ、ごぼう、にんじんは、秋から冬にかけてもたくさんとれますが、春から初夏にとれるものを「春〜」や「新〜」と呼びます。この季節ならではの、野菜の味わいを楽しんでくださいね。

春に美味しい野菜



- 7日(米) ちらしずし・花魁のおすまし・せとみ
…新年度のはじまりをお祝いして、ちらしずしを出します。
- 8日(釜) ごはん・手作りふいかけ・新じゃがいものうま煮・菜の花のからしあえ
…新じゃがいも、菜の花など春が旬の野菜を使ったメニューです。
- 13日(水) チキンカレー・コールスローサラダ
…1年生初めての給食は、大人気のチキンカレーです。
- 22日(釜) こぎつねごはん・焼きししゃも・豚汁
…こぎつねごはンは、30年位前から練馬区の給食で出ているメニューです。

給食室からのお願い



よろしくおねがい
します！！

☆ 白衣の洗濯 ☆
給食当番は、白衣・帽子・マスクをして給食を配ります。ご家庭に持ち帰りましたら、洗濯をして週明けに忘れずに持たせて下さい。マスクは、各自でご用意をお願い致します。

☆ ランチョンマット ☆
衛生的に給食を食べるために、毎日清潔なランチョンマットと、手を拭くタオルを持って来ましょう。

☆ 朝ご飯を食べましょう ☆
朝ご飯は、一日の活動をする上でとても大切な食事のひとつです。一日を元気に過ごすために、朝ご飯を食べてから学校へ来ましょう。

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。初回引き落とし日は5月6日です。