

がつきゅうしょく 5月給食だよ



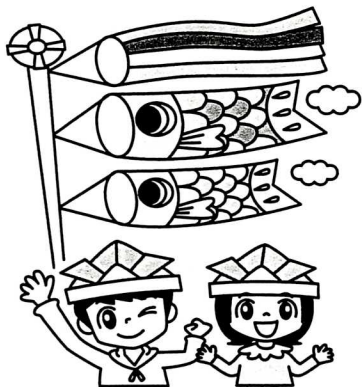
練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一

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

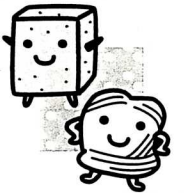
生活リズムをととのえよう

風薫る、すがすがしい季節になりました。新年度が始まってひと月、新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。この時期は「五月病」という言葉があるように、それまで張りつめていた緊張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気がでなかったりすることがあります。これを防ぐには、ゆっくりお風呂につかったり、家族団らんの機会を設けるなど、リラックスできる時間をつくることや、朝・昼・夕の1日3回、規則正しい食事を心がけ、生活リズムをととのえることが大切です。



5月29日
こんにやくの日

5・29の語呂合わせから、財団法人日本こんにやく協会と全国こんにやく協同組合連合会が平成元年に制定した記念日です。「こんにやくは体の砂払い」ということわざがあるように、食物繊維が多く、生活習慣病予防に役立つ食べ物です。



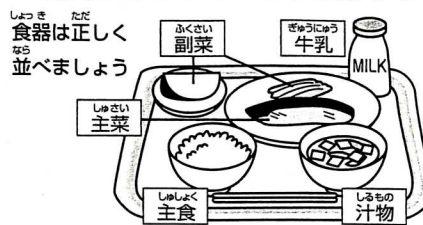
今月の献立

- 2日(月) 中華おこわ・白玉だんごスーフ・くだもの(なつみ)
...5月5日の端午の節句に食べる「ちまき」にちなんで、チャーシューなどが入った中華おこわを出します。
- 17日(火) 練馬スパゲティ・オニオレサラダ
...給食で大人気の練馬スパゲティは、大根おろしとツナがたっぷり入っているシンプルなスパゲティです。

給食時間のすごし方 — 食事編 —

時間を守って、楽しい雰囲気でお楽しみましょう。

給食がそろっているか確認する



食事のあいさつも忘れずに

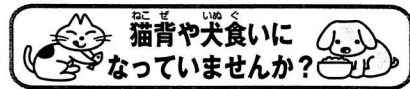
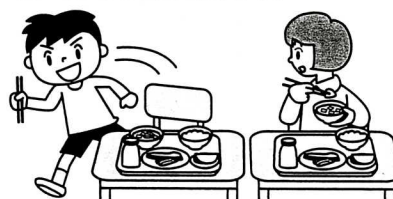


正しい姿勢で食べる

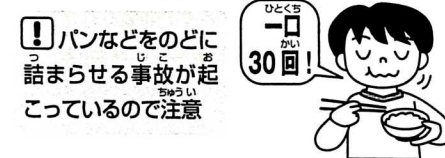


食事のマナーを守る

食べているときに立ち歩かない



よくかんで食べる

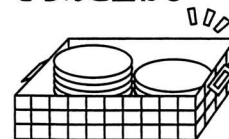


後片付け

残した食べ物
は入っていた
入れ物にもどす



食器はからにして、
きちんと重ねる



配膳台や机の上
をきれいにふく



食後すぐに、激しい運動をすることは避けましょう