

がつきゅうしょく 4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

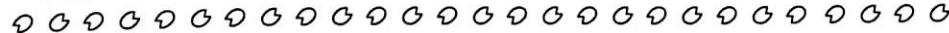
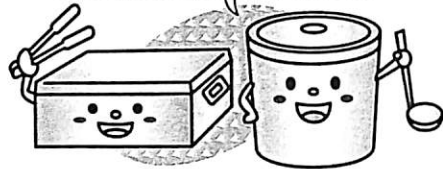


ご入学・ご進級 おめでとうございます!



ピカピカの新生を迎えて、新しい1年が始まりました。今までと環境が変わり、期待ややる気に満ちている反面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と、睡眠をきちんとする習慣をつけましょう。
学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思ひます。1年間よろしくお願ひいたします。

おいしい給食をお届けします



4月8日 花まつり



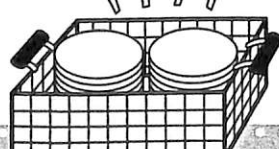
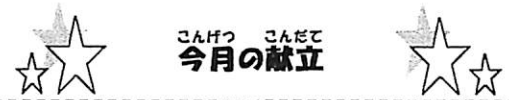
仏教の教えを聞いたお釈迦さまの誕生をお祝いする行事で、「灌仏会」ともいいます。お釈迦さまの像を、色とりどりの花で飾られた「花御堂」の中央に置き、甘茶を注いでお参りします。この甘茶をいただいて飲むと、じょうぶになるなどの言い伝えがあります。



甘味が強い「アマチャ」というアジサイに似た植物の葉から作られたお茶です。煮出すときに濃過ぎると中毒を起こすことがあるので、1ℓの水に2~3g程度の茶葉で、薄く入れることが大切です。

食器は大切に扱ひましょう

学校給食で使用する食器は、みんなで使う大切なものです。乱暴に扱うと、ヒビが入ったり欠けたりして、ケガをすることもあります。また、スプーンやフォークを折ったり曲げたりしないようにしてください。
片付ける時は、食べ物が食器に残らないようにし、きちんと重ねてかごに戻すようにお願ひします。

- 13日(米) ちらしずし・吉野汁・くだもの
...新年度の始まりと一年生の入学をお祝ひして、ちらしずしを出します。
- 19日(米) 揚げパン・ポトフ・くだもの
...児童に大人気のメニュー、揚げパンの登場です。お楽しみに!
- 21日(釜) チキンカレー・キャベツのマリネ
...人気投票で常に上位にランクインする、大人気メニューのチキンカレーです。
- 27日(米) たけのこごはん・薩の文化牛し・沢煮糍
...たけのこごはんには、旬の新たけのこをたっぷり使ひます。
4月のくだものは、かんきつ類を予定しています。

給食室からのお願い

☆ 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ひ致します。

☆ ランチマット ☆
衛生的に給食を食べるために、毎日清潔なランチマットと口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ひします。初回引き落とし日は5月8日です。