

# 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



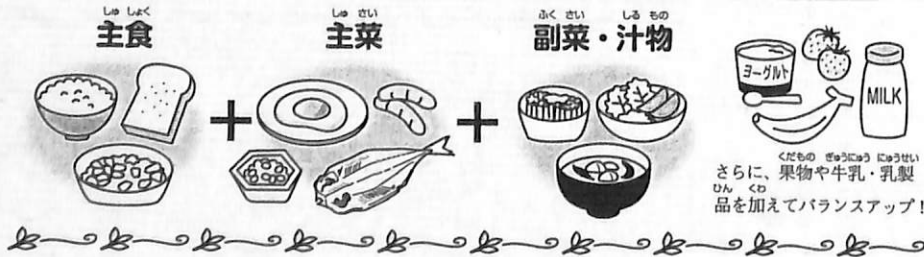
早寝早起き朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

新緑が美しい、さわやかな季節になりました。この時期は「5月病」という言葉があるように、新生活の疲れが出て体調を崩しやすくなります。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、健康な心と体をつくりましょう。

**朝ごはんの効果**

- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

## 主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに



### 今月の献立

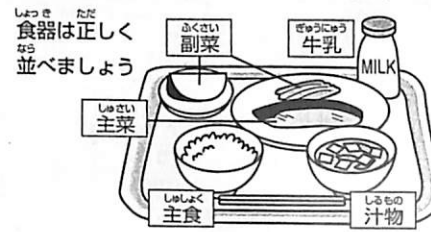
- 2日(火) 中華おこわ・白玉だんごスーフ・くだもの(なつみ)  
 ...5月5日の端午の節句に食べる「ちまき」にちなんで、チャーシューなどが入った中華おこわを出します。
- 29日(月) 練馬スパゲティ・かりかりベーコンサラダ・ぶどうゼリー  
 ...給食で大人気の練馬スパゲティは、大根おろしとツナがたっぷり入っているシンプルなスパゲティです。

## 給食時間のすごし方

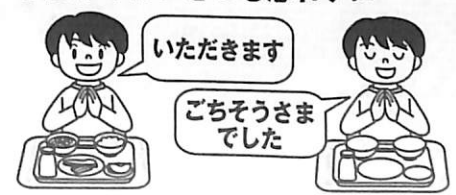
食事編

時間を守って、楽しい雰囲気でお食べしましょう。

### 給食がそろっているか確認する



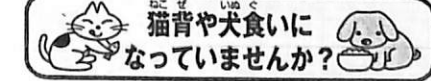
### 食事のあいさつも忘れずに



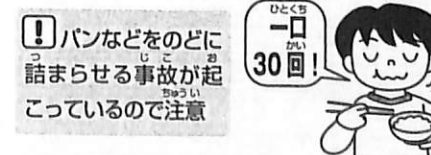
### 正しい姿勢で食べる



### 食事のマナーを守る



### よくかんで食べる



### 後片付け



食後すぐに、激しい運動をすることは避けましょう

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8日です。