

# がつきゅうしよく 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



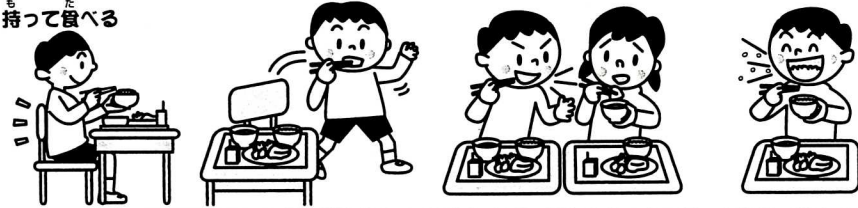
早寝早起朝ごはん 「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

## 入学・進級おめでとございます

花の便りが各地で聞かれる季節になりました。いよいよ新年度のスタートです。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、心を込めて給食を作っていきたいと思います。1年間よろしくお願ひ致します。

### 楽しい給食時間になるように、こんなことを守りましょう

- 姿勢よく、ごはんや汁物のおわんは手に持って食べる
- 食べているときは立ち歩かない
- 友達が喋るような活い話をしない
- 口に食べ物が入っているときは話をしない



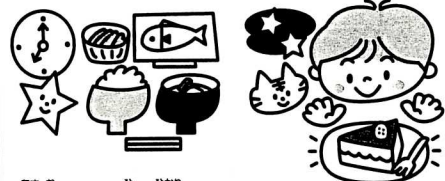
## 朝ごはん 食べていますか?



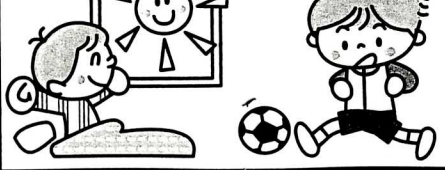
朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？朝ごはんには、眠っていた体を起こす「目覚まし時計」の役割があります。また、朝ごはんを食べる習慣がある人は、食べない人に比べて勉強やスポーツの成績が良いという調査結果もあります。全く食べていない人は、まず早寝・早起きの習慣をつけて、何か一品でも食べることから始めてみましょう。

## 朝ごはんを食べるための工夫

夕食は寝る2時間前までに済ませる  
寝る前にお菓子を食べて、夜ふかししたりしない



朝起きたら日の光を浴びる  
日中は元気に体を動かす



## ☆ 今月の献立 ☆

- 19日(木) ちらしずし・さわらの照り焼き・花麩入りすまし汁  
・・・新年度の始まりと一年生の入学をお祝いで、ちらしずしを出します。
- 20日(金) しょうゆラーメン・ごぼうのかりんとう揚げ・パイナップルゼリー  
・・・大人気のしょうゆラーメンの登場です。お楽しみに！
- 24日(火) 麦ごはん・さんまの蒲焼き・吉野汁です。  
・・・さんまの蒲焼きは、骨まで食べられるようにカリッと揚げました。
- 27日(金) ポークカレー・キャベツのマリネ  
・・・学校給食のカレーは、ルウから手作りしています。

### ～お知らせ～

今年度より、学校給食用牛乳の容器はびんから紙パックに変更となります。内容量は従来通り200mlとなります。どうぞご理解とご協力をお願い致します。

## 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、洗濯をして適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、朝ご飯を食べってから学校へ来ましょう。

学校給食費の納入にご協力をお願いします。初回引き落とし日は5月7日です。