

令和2年度

6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 金井ヤスノ



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

お待たせしました！ようやく始まりました給食。
学校給食は、みなさんの成長を考慮して、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れて作っています。安全安心な給食を提供できるように細心の注意をはらっています。みなさんも手洗いほか、衛生面には十分注意してください。



給食を始めるにあたり・・・

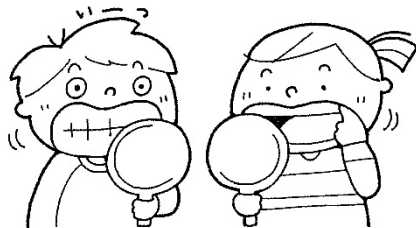
新型コロナウイルスによる感染を防ぐため、しばらくの間は簡易給食といて、配りやすく、食べやすい献立になっています。給食は、教室で担任の先生に配っていただきます。簡単にできるよう、ワンディッシュ(一皿)で盛れる給食になります。そのため、通常の給食と比べて、野菜や小魚などがどうしても不足します。おうちの食事で不足分が補えるように、よろしく願いいたします。



給食の前には、ていねいに手洗いをしましょう。
食事中は前を向いて、おしゃべりはしないで食べます。口を閉じてよく味わって食べてみてください。
どんな味がするかな？

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。気になることはありませんか？この1週間で歯をきっかり磨いて、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



朝ごはんを食べましょう



..... 朝ごはんの効果



体や脳のエネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする



排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはん なにを食べる？

- 主食…エネルギーのもとになります。ご飯・パン・めん類など
 - 主菜…体をつくりもとになります。魚・肉・卵料理など。
 - 副菜…体の調子をととのえます。野菜・果物など。
 - 汁物…水分補給、足りない栄養を補います。みそ汁・スープ・牛乳など。
- 朝ごはんはバランスが大切。主食・主菜・副菜をそろえて・汁物といっしょに食べましょう。

今月の給食より



ねりまのキャベツ
おいしいですよ！

6月は「食育月間」です。
24日には区内すべての小中学校で、練馬産のキャベツを使った給食を実施します。キャベツたっぷりホイコーローでいただきます。



☆学校給食費の引き落としは7月6日です。口座をご確認をお願いします。