令和2年度

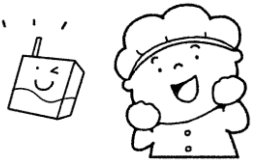
1月給食だより

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

あけましておめでとうございます



楽しい冬休みを過ごせましたか?

いよいよ１年のまとめとなる３学期が始まります。

新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには

きちんと手を洗う・食事をしっかり食べる・ストレスをためない

そしてマスクをすることです。みんなが感染予防を徹底しましょう。

特に年末年始や連休明けは生活習慣が乱れがちです。外出できずに運動不足もあると思います。規則正しい食生活を心がけ、意識して体を動かして運動不足を解消しましょう。

今年も安心・安全に気をつけておいしい給食を作るよう給食室一同がんばりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

今月の献立より

８日（金）…ひじきごはん・七草風白玉団子スープ・みかん・牛乳

７日は七草。春の七草がゆを食べて無病息災を祈る行事です。春の七草は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ。「すずな」は「かぶ」のことで「すずしろ」は「だいこん」です。

19日（火）…サイコロステーキライス・グリーンサラダ・野菜ときのこのスープ・牛乳

牛肉の販売促進のため、年度内に３回牛肉の提供があります。１回目サイコロステーキにカットした牛肉をいただきます。お楽しみに！

1月24日から30日は

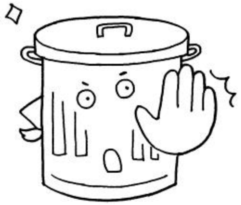
全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための１週間です。

年末年始の買い出しはつい買いだめしてしまいます。

減らそう！食品ロス



自分でできる！
家族と取り組む！

食品ロスを減らす工夫

家庭の食品ロスを減らすためには、必要なものだけを買い、余った食材や料理は別の料理に活用して食べきるようにします。また、加工食品の期限表示を正しく理解することが大切です。家族で協力して取り組みましょう。

似ているけれど全然違う　消費期限　と　賞味期限

消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいでしょう。

賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

※消費期限や賞味期限は未開封の状態で定められた方法により保存した場合の期限です。
一度開封したら早めに食べましょう。

学校給食費の納入にご協力をお願いします。引き落とし日は１月４日です。