

令和3年度

きゅうしょく 4月給食だより

練馬区立石神井西小学校 校長 青山 直志



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

栄養士 金井ヤスノ

ご入学、ご進級おめでとうございます。

学校給食は、子どもたちの成長を考へて、エネルギー量や栄養のバランスを考へ、旬の食材や地場産物を取り入れてつくっています。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。今年もどうぞよろしくお願いたします。



きゅうしょくとうばん みじたく 給食当番は身支度から

☆つめは短く

切りましょう

☆石けんでしっかり

手洗いをしましょう

☆マスクをきちんと

つけましょう



☆ぼうしから髪の毛が出ない

出ないようにかぶりましょう

保護者の方へお願い

お子さんが白衣などを持ち

帰った際に洗濯をお願いいた

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。

☆ 給食当番なのに体調が悪いときはどうする？ ☆

下痢や発熱、吐き気など感染症の症状があるときは、当番をすると感染が拡大してしまう危険性があります。体調が悪いときは先生に相談をして、ほかの人に給食当番をかわってもらいましょう。



こんげつ こんだて
今月の献立より



- 7日(水) 初日は人気のカレーライスです。カレーはルーから手作りにしています。
- 14日(水) 1年生初めての給食です。甘くて食べやすいはちみつトーストです。
- 16日(金) さわと菜の花、春が旬の食材を使ったメニューです。
- 20日(火) みんなが大好きな揚げパンは、香ばしいごまときなこをまぶします。
- 26日(月) とれたての新だけのこで作る、だけのこ飯です。

あさ た
朝ごはんを食べましょう

..... 朝ごはんの効果

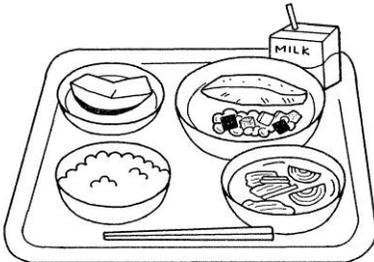
からだのう
体や脳の
エネルギーになる

たいおん あ
体温が上がる

のう はたら かつぱつ
脳の働きを活発に
する

はいべん うなが
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。



きゅう しょく えい じょう
給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。

学校給食費の納入にご協力をお願いします。初回引き落とし日は5月6日です。