

令和3年度

# がつきゅうしょく 5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

## 木々の新緑が美しい季節になりました

新学期の給食が始まって1か月がたとうとしています。1年生の給食当番の配膳も上手になってきました。短い時間で食べることはとても大変ですが、新型コロナウイルスの感染予防のためにも、おしゃべりはしないで前を向いて、しっかり食べることに集中しましょう。

## 好ききらいをしないで一口ずつでも食べましょう

食品にはいろいろな栄養が含まれています。食品によって含まれる栄養は違います。そのため苦手なものや食べたことがないものがあったとしても、まずは一口食べてみましょう。繰り返し食べることで、大好きになるかもしれませんよ。



こんげつ こんだて  
今月の献立より



6日(火)・・・麦ごはん・プルコギ・春雨スープ

プルコギは韓国の肉野菜炒めです。コチュジャンというみそを使います。

14日(金)・・・ジャンバラヤ・ふわふわたまごのスープ

ジャンバラヤはアメリカの米料理で、チリパウダーやパプリカとカレー粉などの香辛料を使った炊き込みごはんです。

26日(水)・・・ダブルカレー・キャベツのマリネ

ダブルカレーは、ごはんにもカレー粉で黄色い色をつけた、石神井西小学校の人気メニューのひとつです。

# せっけんを使って手を洗いましょう

せっけんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るとも大切な予防方法です。新型コロナやインフルエンザなど、病気の原因となる細菌やウイルスを体に入れないようにします。

## せっけんを使った手洗い



感染を予防するためにも、せっけんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

白衣や帽子の洗濯を  
いつもありがとうございます



白衣と帽子はクラスのみんなで使います。翌週の初めには忘れずに持ってきてください。



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。