

令和元年度

5月給食だより

練馬区立南が丘小学校



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

新緑が美しい、さわやかな季節になりました。

この時期は「5月病」という言葉があるように、新生活の疲れが出て体調を崩しやすくなります。

早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて、健康な心と体をつくりましょう。

生活リズムを整えるには...

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。



連休中も早寝・早起きを心がけましょう！

5月の給食から

☆25日(土)は、運動会です。

運動会で力を発揮するためには、栄養バランスのよい食事と朝・昼・夕の1日

3食をしっかりと食べること、早寝・早起きを習慣にすることが大切です。

みんなで力を合わせて素晴らしい運動会にしましょう。

前日の24日(金)の献立は、

かつぞ!!という思いを込めて、みそかつどん、のっぺい汁です。

みんなの運動会のエネルギーになるように、一生懸命作ります！

楽しみにしててくださいね(*^_^*)



<4月の主な給食食材と産地>

じゃがいも	鹿児島	にんじん	徳島・静岡	ごぼう	青森
長ねぎ	千葉	ピーマン	茨城	キャベツ	愛知・神奈川
玉ねぎ	北海道	にんにく	青森	たけのこ	愛媛
しょうが	高知	大根	千葉	小松菜	埼玉・東京
白菜	茨城	もやし	栃木	えのき	長野
赤ピーマン	宮城	黄ピーマン	宮城	清見オレンジ	愛媛
きゅうり	群馬	さんま	韓国	さわら	韓国
いか	ペルー	鶏肉	岩手	豚肉	茨城・群馬

給食当番の仕事

①身じたくを整える

マスクで鼻と口をしっかりとおう

帽子から髪の毛が出ないように

手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふく

つめは短く切る

清潔な白衣を身につける

②食器や食缶を運ぶ

重いものは1人で運ばず、2人で協力して運びましょう。

③料理を丁寧に盛り付ける

見本を参考に、1人分を考えて盛りましょう。

汁物は下に具が沈んでいるので、よくかき混ぜながらよそいましょう。

体調が悪いときは当番ができません。

↓こんな人は先生に相談してください。

- 下痢をしている
- 風邪をひいている
- おなかが痛い
- 熱っぽい
- 吐き気がする
- 手や指に傷がある

学校給食費の集金にご協力をお願いいたします。
4・5月分を、5月14日(火)に引き落としいたします。