

5月給食だより

平成 26 年 4 月 30 日
練馬区立旭丘中学校



今月の献立から

校庭の木々がきれいな緑色に色づき、風薫るさわやかな季節になりました。朝晩と日中の温度差で体調を崩しやすく、また、新学期の緊張がほぐれて疲れが出やすい時です。連休中も早寝早起きを心がけ、きちんと朝食をとり、生活のリズムを崩さないように気をつけて過ごしましょう。



時間を守って食事をしよう！

新しい学年になって1ヶ月がたちました。新しい学年での給食のきまりは、きちんと覚えられましたか？今月は、きまりをもう一度見直して、時間を守って食事をしましょう。きめられた時間内で給食を食べ終わることができるように、みんなで協力して給食の時間を過ごしましょう。



◆ 運動会練習と朝ごはん ◆

今月の中旬からは、いよいよ運動会の練習が始まります。いつも元気な子供たちでも、暑い日差しの中での練習は、想像以上に体力を消耗します。朝ごはん抜きだと、給食の時間までエネルギーがもたず、体調を崩してしまうこともあります。必ず、朝ごはんを食べてから登校するように、よろしく願いいたします。

簡単にできる朝ごはん

ご飯やパンなどの主食は必ず食べてください。

おにぎりはおすすめ！

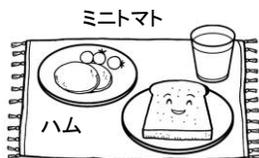


梅、おかか、ツナなど



野菜たっぷりのみそ汁に卵を入れる

昨日の残りのカレーをパンにぬって、チーズをのせて焼く



果物を入れても良いです

2日(金) ☆ 子どもの日の献立 ☆
「中華おこわ」は、もち米入りのちまき風ご飯です。「竹輪の二色揚げ」は、竹輪にカレー粉とお茶の衣をまぶして油で揚げます。デザートは、「いちごミルクプリン」です



20日(火) 「オニオンドレッシングサラダ」は、旬の新玉ねぎをたっぷりすりおろして、ドレッシングを作ります。二種類のオレンジの果汁で作る「シトラスゼリー」は、初夏らしい、さわやかなゼリーです。



21日(水) ☆ 給食試食会 ☆
子供たちが毎日食べている給食を体験できる、年に一度の給食試食会です。昨年の要望に応え、今年は和食のメニューにしました。「和風ロールキャベツ」は、旬の春キャベツを使って、一つひとつ丁寧に巻きます。摂取しにくい、小魚、ごま、昆布で作る「手作りふりかけ」もお楽しみに！

23日(金) かつおの旬は春と秋の年2回あります。春が旬の「初がつお」は、脂が少ないので、加熱するとパサパサしやすいですが、油で揚げて、ごま風味の甘じょっぱいたれをからめました。子供たちがおいしく食べられるように、調理法を工夫しています。



30日(金) ☆ 運動会がんばれ献立 ☆
いよいよ明日は運動会です。みなさんが、けがなく、元気に活躍できますように…、今まで練習してきた全ての力を発揮できますように…との願いを込め、『勝つ』にちなんで「トンカツ」を献立に入れました。みなさんの活躍を期待しています。



今月から給食費の引き落としが始まります。
学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。
今月の引き落とし日は、5月7日(水)です。

- ※ 4・5月の2回分の引き落としになります。
- ※ 1年生の徴収は6月から始まります。

