

5月給食だより

平成30年4月27日
練馬区立旭丘中学校

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して、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付けて過ごしましょう。

楽しい給食時間にしましょう

給食はとても楽しい時間ですが、同時に食べ物について学ぶ時間です。いろいろな食べ物の味を知ることや、正しい食事のマナーについて身に付けることは、とても大切です。良いマナーで給食の時間を過ごしてほしいと思います。

給食時間はこう過ごそう！

背筋を伸ばし、食器・はしはきちんと持つ

食べるときは口をとし、よくかんで食べる

食事にふさわしい会話をし、楽しい雰囲気過ごす

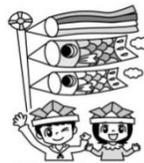
感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べましょう



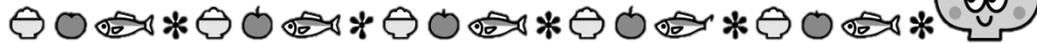
学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

今月の引き落とし日は、5月7日(月)です。

生活リズムをととのえよう



今の時季は「五月病」という言葉があるように、それまで張りつめていた緊張感が解け、気持ちが沈んだり、やる気がでなかったりすることがあります。これを防ぐには、ゆっくりお風呂につかったり、家族団らんの時間をつくるなど、リラックスできる時間をつくることや、朝・昼・夕の1日3回、規則正しい食事を心がけ、生活リズムを整えることが大切です。



今月の献立から

今月は、春キャベツ、新じゃが芋、新たけのこ、グリーンアスパラガスなど、季節のおいしい野菜をたくさん献立に取り入れています。山菜うどんやよもぎ団子も、季節の食材を使ったメニューです。子供たちに旬の味覚を味わってもらえたらと思います。

2日 ☆端午の節句献立☆

「中華おこわ」は、もち米入りのちまき風ご飯です。ちまきには、邪気払いや、厄払いの言い伝えがあり、端午の節句に食べられています。

また、八十八夜は、立春(2月4日ごろ)から88日目にあたる日で、今年は5月2日です。苗代のもみまきなどが行われる農作業の目安になる日で、茶摘みが行われることでも知られています。竹輪にカレー粉とお茶の衣をまぶして油で揚げた「竹輪の二色揚げ」も楽しんでください。

16日 ヨモギは全国的に野原や河川の土手などに自生している植物ですが、3~5月に食用の若い芽が出てきます。ほうれん草の約3倍の食物繊維があり、腸内環境を整えて免疫力がアップする効果も期待できます。

25日 ☆運動会がんばれ献立☆

明日は運動会です。運動会でみなさんに頑張ってほしいとの思いを込め、『勝つ』にちなんで「トンカツ」を献立に入れました。トンカツと、練馬大根をふんだんに使った「練馬スパゲッティ」で力を蓄えて、明日の運動会で活躍する姿を見せてください。