

5月給食だより

平成 31 年 4 月 26 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。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。

給食では、季節のおいしい野菜をたくさん献立に取り入れていています。子供たちに旬の味覚を味わってもらえたらと思います。



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

こんな人はいませんか?

食事中に立ち歩く

口に食べ物が入っているときに話す

よくかまずに食べる

姿勢が悪い

食事中にふさわしくない話をする

1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもありますので、食事と

食事



睡眠

5月病を
吹き飛ばそう!

運動



睡眠をしっかりととり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。



今月の献立から



7日(火) ☆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、端午の節句に食べる習慣があります。また、八十八夜は、立春(2月4日ごろ)から88日目に当たる日で、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。

13日(月)

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、さわやかな若草の香りがします。食物繊維が豊富なので、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。

24日(金) ☆運動会応援献立☆

翌日は運動会です。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「チキンカツ」を献立に入れました。チキンカツと、「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。

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(火)です。