

5月給食だよ!

令和6年4月30日
練馬区立旭丘中学校

生活リズムを見直そう

新緑が目には鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか? 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

起きたら、朝日を浴びる  朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。	朝食をよくかんで食べる  朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。	昼間は外で体を動かす 	食事は決まった時間に食べる 	早めに布団に入る  寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。
--	---	---	--	--



今月の献立から

24日(金) ☆運動会応援献立☆

25日の運動会で皆さんが活躍できるように、給食室では「チキンみそカツ丼」を作って皆さんを応援します。

学校給食の食事内容について



給食は残さず
食べなくちゃ
いけないの?



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長く
とれるようにすることが大切です。



★楽しい雰囲気で食べると、
よりおいしく感じます。



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(火)です。