

平成26年度

給食だより 5月号

練馬区立旭丘小学校

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。



がつ きゅうしょくもくひょう じかん まも しょくじ
5月の給食目標は、『時間を守って食事をしよう』です。

あたがくねん かげつ あたがくねん きゅうしょく
新しい学年になって1ヵ月がたちました。新しい学年での給食のきまりは、
おほ こんげつ いちど みなお
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、じかん まも しょくじ もくひょう
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
きょうりょく きゅうしょく じかん す
協力して給食の時間を過ごしましょう。



【見直そう 食事と生活のリズム】



朝ごはんは脳のスイッチ！

朝ごはん、毎日しっかり食べていますか？朝ごはんは、ただ空腹を満たすだけのものではありません。朝早く起きて、朝ごはんを食べると体温が上がり、身体が目覚めて元気になります。勉強にも集中でき、しっかり活動するので夜は早く眠れるようになります。1日の生活のリズムをつくる上で、とても大切な食事です。毎日必ず食べてほしいと思います。

朝ごはんを食べる習慣がない人、これからつけようという人は？
バナナ1本、ヨーグルト1個、おにぎり1個、トースト1枚、菓子パン1個など、最初
はそれだけでもいいのです。まずは何か少しでも食べるところから始めましょう！

今月の献立から



2日(金) こどもの日の献立

「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) お誕生日お祝いデー

「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。2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。



23日(金) 初がつおの揚げ煮

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。



1年生の給食がはじまりました！

まちにまった、1年1組の給食が、4月21日から始まりました。初日の給食は本当にドキドキです。分量は多すぎないかな？味つけは大丈夫かな？ちゃんと食べてくれるかな？・・・でも、そんな心配はいらないくらい、みんなとてもよく食べてくれました。初日からクラス全員、何と完食です！幸先の良いスタートに、ほっと、胸をなでおろしました。



学校給食費引き落としについて

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。

1回目の引き落とし日は、
5月27日(火)です。

2ヶ月分(4、5月分)の給食費が引き落としになります。
1年生の引き落としは6月より始まります。