



5月給食だより

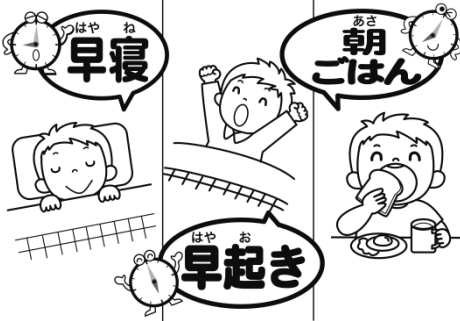


「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

練馬区立豊玉東小学校

生活リズムをととのえよう

新緑がまぶしいさわやかな季節になりました。子供達は新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか。連休もあり、疲れがたまりやすい時期ですので、規則正しい生活とバランスのよい食事でご供達が元気に過ごせるよう、ご協力をお願い致します。



朝ごはんの効果

- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

主食、主菜、副菜、汁物

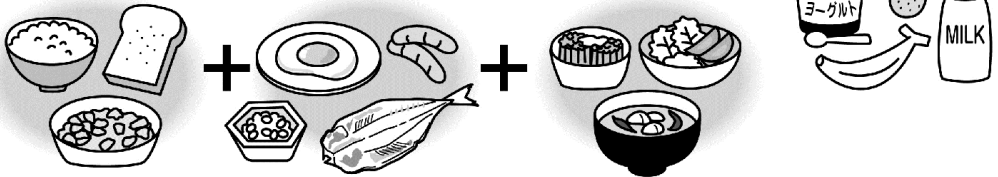
バランスの良い朝ごはん

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはん

主食

主菜

副菜・汁物



毎月の献立表を、「主食」「主菜」「副菜」「デザート」で色分けして表示しています。ぜひご参考になさってください。

●今月のこんだてより●

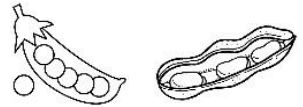
5月は、かつお・めばる・あじ・アスパラガス・山菜・そら豆などの旬のものが登場します!! 大根・スナップえんどうは練馬区産が届く予定です。

・7日 「中華ちまき」：こどもの日のお祝いに、竹の皮で包んだちまきを給食室で手作りします!

・17日 毎月19日は『食育の日』。今月はオリパラ給食!! アメリカ合衆国の料理のご紹介。

・28日 「そら豆」：2年生がさやむきをしてくれます。この時季ならではのおいしさです。

・31日 「藤ごはん」：藤の花をイメージしたごはんです。



きゅうしょくのじかん ~4月~

4月12日から1年生の給食が始まりました。子供たちは担任の先生が「大切なこと・気を付けること」など一つ一つ丁寧に説明くださることを真剣に聞きながら、一生懸命準備・配膳をしました。初日から給食当番さんは白衣を着て頑張りました。

大きな声で「いただきます!」そして“もぐもぐタイム”。

「おいしかった!」「嫌いだけど食べられた!」とごちそうさまのときは笑顔でいっぱいです。お皿の置き方や、箸の持ち方等等、「お母さんに教えてもらったー!!」とか「保育園(幼稚園)でもやっていたよー!!」と頼もしい声がたくさん挙がっていました。

上級生たちも、新しい教室での給食準備・配膳、そして新しい学年での給食の量に慣れてきました。どんどん体が大きくなる子供たち。食べる量も変わってきます。

成長に合わせて、これからもしっかりと食べていってほしいと思っています。

★ 豊東小・豊二中・豊二小の三校で実施される「小中一貫教育」★
今月は6年生が5/11、5年生が5/15に豊二中に行きます。給食も連携メニューです。



【学校給食費の納入にご協力をお願いします。】

今月の振替は5月7日(火)です。再振替日は15日(水)です。

4・5月の2ヵ月分ですのでご注意ください。

※1年生&転入生につきましては6月より振替開始となります。



◆4月に使用した食材の主な産地について◆

里芋:練馬区、小松菜:足立区、にんじん:徳島県、玉ねぎ:北海道、きゅうり:埼玉県、ジャガイモ:鹿児島県、新たけのこ:熊本県、もやし:栃木県、長ねぎ:茨城県、にんにく:青森県、キャベツ:愛知県、大根:千葉県、ほうれん草:千葉県、生姜:高知県、トウモロコシ:東京都八丈島、清見タンゴール:愛媛県、鶏卵:群馬県