



5月 給食だより



平成28年5月号
練馬区立開進第二小学校
校長 長田信彦
栄養士 満井裕子

「早寝早起き朝ご飯」
運動シンボルマーク



新緑がまぶしい、さわやかな季節となりました。
新学期が始まり、もうすぐ1ヶ月ですね。
子どもたちは新しい環境に慣れてきた頃でしょうか。
5月は環境が変わったことによる疲れが出やすくなります。
早寝早起きを心がけ、一日のエネルギーのもとになる
朝ごはんをしっかりと食べて、元気に登校できるように
してください。



1日を元気にスタート!! 「早寝・早起き・朝ごはん」

朝ごはんを食べずに登校して、おなかですぐに勉強や運動に集中できずにボーッと
してしまったり、イライラしたりしたことはありませんか? 朝ごはんは、眠っていた脳や
体を自覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。



早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと
食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

こんな人はいませんか?

食べる時間がありません。

20~30分早く起きるように
しましょう。そのためには前日の
夜に早く寝ることが大切です。

おなかですいてなくて、食べられません。

前日の夜遅く、何が食べていませんか?
夕飯は、なるべく寝る2時間前まで
に済ませ、夜食はひがえましょう。

朝ごはんが用意されていません。

台所や冷蔵庫にあるものから、3つのグループ
を考えてバランス良く食べるようにしましょう。

<p>おもにエネルギーの もとになる食品</p>	<p>おもに体をつくる もとになる食品</p>	<p>おもに体の調子を整える もとになる食品</p>
------------------------------	-----------------------------	--------------------------------

【今月のメニューについて】

- ・5/9(金) 練馬区産の「うど」を使ったサラダが登場します。
- ・5/11(火) 子供たちが剥いてくれるグリーンピースを使用します。
- ・5/19(水) 食育の日にちなみ「東京都の郷土料理」です。
- ・5/24(月) 東京都八丈島の「トビウオ」を使った餃子が登場します。
- ・5/25(火) 旬の「アスパラガス」を使ったグラタンです。

毎日の食材産地は、ホームページに掲載しております。



給食当番はマスクをします。
マスクがないと給食当番ができません。
忘れた場合は学校でおかしますが、
後日新しいマスクの返却をお願いします。
清潔なマスクを持たせてください。



4月の給食より

1年生の給食が始まりました。
子どもたちは担任の先生が「大切なこと・気をつけること」など
ひとつひとつ丁寧に説明くださるのを真剣に聞きながら、一生懸命
準備・配膳をしました。
大きな声で「いただきます!」そして「もぐもぐタイム」。
「美味しかった!」「残さずに食べられた!」と
ごちそうさまのときは笑顔でいっぱいです。

上級生たちも、新しい教室での給食準備・配膳に慣れてきました。
学年が上がると給食の量も増えてきます。苦手な食べ物にも挑戦し、
残さずに食べようと取り組んでくれる児童もたくさんいます。

4月は箸の持ち方、食器やおかずの位置などについて
お話ししてきました。ご家庭でも確認をお願いいたします。

これからも成長に合わせて、しっかり食べていってほしいなと
思っています。



・・・保護者の方へ・・・

給食当番の順番がまわってきましたら、
清潔なマスクの持参を
お願いします。
また週末には白衣の洗濯もお願いします。



学校給食費のご協力をお願いします
初回の引き落としは
5月6日(水)です。

今月から引き落としが始まります。
初回金額が高めになっております。
残高不足にご注意ください。