

5月 給食だより



「早寝 早起き 朝ごはん」
運動シンボルマーク
早寝 早起き 朝ごはん

新年度が始まり、早くも1ヵ月が過ぎました。1年生も給食にだいぶ慣れたようで、てきぱきと配膳や片付けをこなしている様子を見ると頼もしく思います。

「今日もおいしかったよー」と声をかけてくれる子供たちに引き続きおいしい給食を作っていきたいと思っています。

これからも、学校給食にご理解とご協力をお願いします。

健康づくりのための上手な食べ方



○朝ごはんしっかり

朝食を食べることは子供にとっても、大人にとっても大切です。朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給して、午前中からしっかり活動できる状態をつくるようにしましょう。

○よく噛んで食べましょう

よく噛んで食べることは、脳や消化器官を目覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることにつながります。おすすめは、ゆっくりと消化吸収され、長時間安定してエネルギーを供給できるご飯食です。

○からだのリズムに合わせて

人のからだは、朝日が昇ると活動し、夕日が沈むと休養するようにつくられています。(＝日周リズム)

朝・昼・夕と規則正しい食事をとることは、健康づくりだけではなく、日周リズム(体内時計)との関わりからもとても大事なことです。



給食当番がんばってます。

1年生もひとあし遅れて、給食がスタートしました。担任の先生の指導のもと、給食準備を始め、クラス分の給食を当番が盛りつけます。さすがに、30人分のごはん、スープを盛りつけるのは大変です。でもみんな一生懸命に、おたまやしちもじと格闘しています。

きっとお母さんのありがたみを感じているのではないのでしょうか。

夕食の時などの会話の中で給食の話が出た時は「がんばっているね」と褒めてあげて下さい。

5月は疲れが出やすい時期ですので体調に気をつけて元気に登校して給食をもりもり食べてほしいと思います。

練馬の特産品でもあるキャベツは今が旬です。胃の調子を整えてくれる効果があるので是非うちの食事でも活用してほしい食材です。

給食室より



☆給食だよりはおうちの食事と重ならないように冷蔵庫に貼っておくことをおすすめします。

5月の献立から

2日(金) 子供の日にちなんで八宝おこわをつくります。

8日(木) 旬のあさりを使ってクラムチャウダーをつくります。

30日(金) 「お茶のマドレーヌ」は新茶の季節にちなんだ献立です。

