

練馬区立田柄小学校
栄養士 竹内 玲子



かぜがひ 風 薫る、すがすがしい 季節 がありました。新年度が始ま っ て
 ひと月、新しい生活にも 慣れてきたころでしょうか。この時季
 は「五月病」という言葉があるように、それまで張りつめてい
 た緊張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気がでなかったりす
 ることがあります。これを防ぐには、ゆっくりお風呂につかっ
 たり、家族団らんの機会を設けるなど、リラックスできる時間
 をつくることや、朝・昼・夕の1日3回、規則正しい食事を心
 がけ、生活リズムをととのえることが大切です。



旬のたけのこをつかって、たけのこごはんをつくります。

引き落とし指定日までに口座残高の確認をお願いいたします。