5月給食だより

平成２６年　４月　３０日
練馬区立光が丘四季の香小学校
校　長　富澤　素子
栄養士　初瀬　早紀

新緑の美しいさわやかな季節となりました。

吹く風もさわやかな、すごしやすい季節になりました。新学期が始まり早くも１ヶ月、新しい学年には慣れましたか？

５月は、環境が変わったことによる疲れが出てくることです。早寝・早起きを心がけ、１日のエネルギーのもとになる朝ご飯をしっかり食べて、元気に登校しましょう。

5月の給食目標 は **「好き嫌いをしないで、残さず食べよう」** です。

好き嫌いを克服する　ポイント

①まずは一口食べる。
②みんなで一緒に食べる。
③野菜を育てたり、料理を作ったりする。
④切り方を変えたり、調理方法を変える。
⑤お腹を空かせてから食べる。

健康な体をつくるためには、バランスのとれた毎日の食事が大切です。食べ物には、体の中で、血や肉、骨をつくるもとになったり、体を動かすエネルギーになったり、体の調子を整える栄養素が含まれています。一つの食べ物ですべての栄養素を含んでいるものはありません。苦手な食品も少しずつ食べられるようになってほしいと思います。

給食室紹介

毎日、正規調理師３名、パート社員７名で、１２時過ぎの給食時間に合わせて、心をこめて、子どもたちのために毎日一生懸命に作って下さっています。

食事は元気の源!!
たくさん食べましょう

大形忠明

思い出に残る様な
給食作りを心掛けています。
たくさん食べて大きくなって下さい。

芳田大輔

残さず、しっかり
食べましょう!!

柳澤綾

5月の給食から

5月　2日　八十八夜献立

抹茶ババロア

八十八夜とは、立春から数えて八十八日目の日をさし、
この日に摘んだ茶は上等なものとされ、
この日にお茶を飲むと長生きするともいわれています。

5月　8日　こどもの日献立

中華ちまき

５月５日のこどもの日が連休で給食がないため８日にします。
こどもの日献立ということで竹の皮で餅米と具を包んで蒸す中華ちまきを出します。
１つ１つ、給食さんが丁寧に包んでくれます。

5月28日　おたんじょうび給食

おたんじょうび
デザート

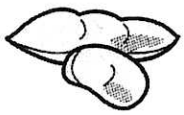
５月のおたんじょうび給食は２８日です。楽しみにしていて下さい。

5月30日　パワーアップ給食

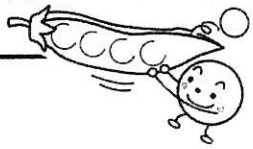
５月３１日の運動会に向けて３０日はパワーアップ給食としてカツカレーを出します。
元気いっぱい頑張って下さい。

カツカレー

旬の食材を使って



5月15日
★そら豆・・・そら豆
5月19日
★よもぎ団子・・・よもぎ
5月26日
★ピースごはん・・・グリンピース
★にぎすの若干し・・・にぎす
5月27日
★ボイルアスパラガス・・・アスパラガス



※今年度から衛生上の問題により給食当番はマスクを付けての配膳といたします。ご家庭でのマスクの準備をお願いいたします。