

給食だより

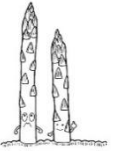
5月

令和8年4月30日

練馬区立光が丘春の風小学校
校長 内木 勉
栄養士 青木 あゆみ

校庭の木々がきれいな緑色に色づき、風薫る爽やかな季節になりました。

朝晩と日中の温度差で体調を崩しやすく、また、新学期の緊張がほぐれて疲れが出やすい時です。連休中も早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活のリズムを崩さないように気を付けて過ごしましょう。



14日の火曜日から、1年生の給食が始まりました。白衣の着方からトレーの持ち方まで、担任の話をよく聞きながら、配膳、給食、片付けまで初めての小学校の給食に真剣に取り組んでいます。牛乳パックを開くのも、上手にできるようになってきました。

当番はエレベーターホールで給食ワゴンを受け取ります



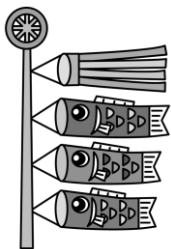
順番に並んで上手に配膳できています →



↓「いただきます」をしてもぐもぐ食べています



1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもありますので、食事と睡眠をしっかりとり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。



る時期でもありますので、食事と睡眠をしっかりとり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。

食事 



睡眠  **5月病を** **運動** 

吹き飛ばそう!

★5月に使用する主な食材の産地（予定）★

かぼちゃ	沖縄県	たまねぎ	佐賀県	キャベツ	練馬区、愛知県
白菜	茨城県	にら	茨城県	セロリー	静岡県
なす	高知県	にんじん	徳島県	ほうれん草	東京都
きゅうり	群馬県	れんこん	茨城県	大根	神奈川県
ごぼう	青森県	ねぎ	埼玉県・千葉県	チンゲン菜	静岡県
もやし	栃木県	ふき	愛知県	りんご	青森県
小松菜	東京都	新じゃが芋	鹿児島県	アンデスメロン	茨城県
しょうが	高知県	糸みつば	千葉県	カラマンダリン	愛媛県
にんにく	青森県	アスパラガス	栃木県	米	青森県
牛乳	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、山形県、福島県、北海道				