

給食だより

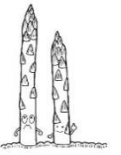


令和 5 年 4 月 2 8 日

練馬区立光が丘春の風小学校
校長 内木 勉
栄養士 葩島 葉子

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。



1年生 給食の様子

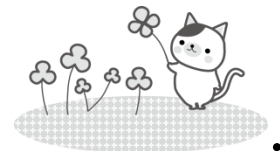
14日の金曜日からは、1年生の給食が始まりました。白衣の着方からトレーの持ち方まで、担任の話を良く聞きながら、配膳、給食、片付けまで初めての小学校の給食に真剣に取り組んでいます。お代わりをする子も多く、よく食べてくれています。牛乳パックを開くのも、上手にできるようになってきました。



当番さんはエレベーターホールで給食ワゴンを受け取ります

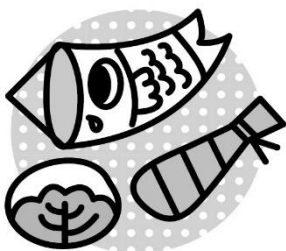


初日からお代わりできた人もいました！ →
じょうずにおはしをつかえています ↓



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、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。



★5月に使用する主な食材の産地(予定)★

かぼちゃ	沖縄県、鹿児島県	たまねぎ	北海道、佐賀県他	キャベツ	神奈川県、千葉県
白菜	茨城県	にら	栃木県、茨城県	セロリー	静岡県
里芋	埼玉県、宮崎県	にんじん	徳島県	ほうれん草	埼玉県
きゅうり	埼玉県、千葉県	れんこん	茨城県	大根	茨城県、千葉県
ごぼう	青森県、熊本県	ねぎ	千葉県、埼玉県	チンゲン菜	静岡県
緑豆もやし	栃木県	ふき	愛知県	りんご	青森県
豆もやし	栃木県	新じゃが芋	長崎県、鹿児島県	アンデスメロン	茨城県
さやいんげん	鹿児島県	糸みつば	千葉県	小玉すいか	茨城県
なす	埼玉県	アスパラガス	九州地方	米	青森県
牛乳	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道				