

家庭数配布



平成31年4月26日
練馬区立大泉北小学校
栄養士 藤野 紗穂

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。



朝ごはんをしっかりと食べよう!

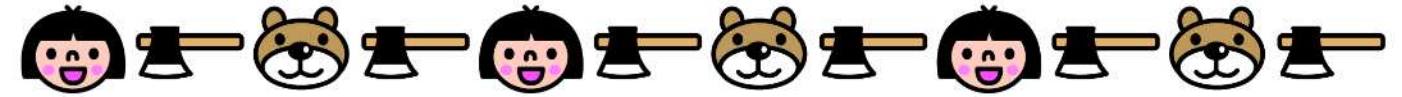


お腹が動きだす!
お腹が動き始め、すっきり排便できます。

脳が働く!
脳にエネルギーをチャージします。

体をウェイクアップ!
朝ご飯で体全体が目覚め、温まります。

心も元気に!
心も元気になり、頑張る意欲がでます。



《5月の給食より》

・7日(火)・・・子どもの日献立

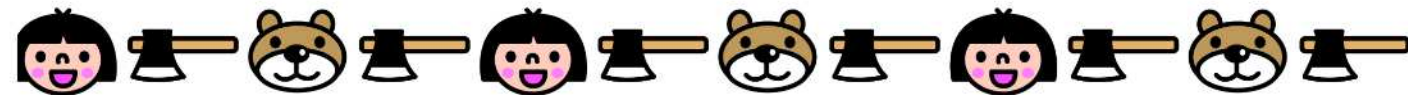
5日の子どもの日は「端午の節句」ともいいます。中国から、端午の節句には「ちまき」や「柏もち」を食べることが伝えられました。給食では「端午の節句」の行事食として、ちまきの中身である「中華おこわ」を作ります。

・17日(金)・・・食育の日献立～沖縄県～

毎月19日は食育の日です。5月の食育の日には沖縄県の料理を提供します。楽しみにしてくださいね。

・24日(金)・・・運動会応援献立

25日は運動会です。運動会を頑張る皆さんのためにソースかつと、赤組白組の紅白はんぺんの入ったすまし汁を提供します。



食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
牛乳	東京、群馬 岩手、宮城	木の芽	愛知	じゃが芋	鹿児島	さいいんげん	沖縄
米	北海道	にんじん	徳島、静岡	しょうが	高知	れんこん	茨城
豚肉	岩手、茨城	かき菜	栃木	ごぼう	青森	こまつな	埼玉
鶏肉	岩手	玉ねぎ	北海道	にんにく	青森	昆布	北海道
鮭	北海道	きゅうり	群馬	にら	栃木	かつお節	愛媛
さわら	韓国	大豆	新潟、愛知	キャベツ	愛知	こんにゃく	群馬、埼玉
もち米	栃木	もやし	栃木	だいこん	千葉	ささげ	岡山、千葉
米粒麦	福井	セロリー	静岡	のらぼう菜	東京	えのき	長野
みそ	北海道	ピーマン	茨城	きぬさや	鹿児島	しめじ	長野
		パプリカ	茨城	ねぎ	埼玉	米粉	埼玉

保護者の方へのお願い

給食費の第1回目の引き落としは5月14日(火)です。残高確認をよろしくお願いいたします。

また、給食当番の児童は白衣、配膳台カバーの洗濯をお願いしております。ご協力のほどよろしくお願いいたします。