月刊　桜ランチ通信　3月号

大泉桜学園の思い出を胸に．．．

6年生と9年生は、大泉桜学園の卒業を迎えます。そこで、1月から順次取り入れてきたリクエスト給食のうち、5～９年生がクラスで考えてくれたリクエストのメニューをたくさん取り入れました。どこに自分たちがリクエストした料理やデザートが入っているか、探してみてください。

また、卒業前の前々日は、赤飯と、桜の生麩をいれたお祝いすまし汁を。卒業の前日には、練馬区の学校給食の思い出となるように、練馬区を代表する「ねりまスパゲッティ」を出します。

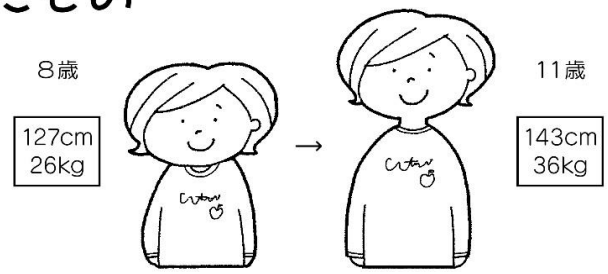
大泉桜学園での給食の思い出を胸に、羽ばたいていき、これからもいろいろなことにチャレンジしていくためにも、卒業後もしっかり食事をとってほしいと願っています。

そしていつの日か、大泉桜学園での給食を思い出して、笑顔で思い出話に花を添える存在であったとすれば幸いです。

健康な体づくりのために
栄養バランスよく食べよう

体重は増えていくよ　成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。



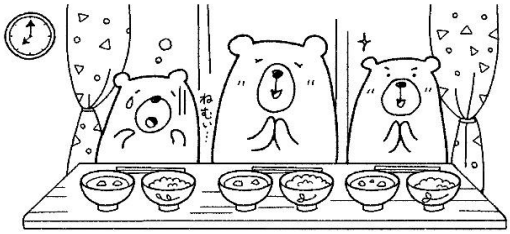
本当にダイエットが必要かな？

みなさんは、ダイエットをしたことがありますか？

中にはダイエットの必要がないのにしている人もいるのではないでしょうか。不必要なダイエットは、将来の健康にも悪い影響をおよぼす可能性があります。

自分は本当にダイエットが必要なのかを、しっかりと考えてみましょう。

春休みも毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

春休みは家の仕事を積極的に！

家庭の仕事は例えば配ぜんや食器の片づけ、ごみ出しなどがあります。自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。