月刊　桜ランチ通信　3月号

ご卒業・ご進級おめでとうございます

6年生と9年生は、大泉桜学園の卒業を迎えます。
そこで、普段、みなさんからのおいしい！食べたい！の声が多いメニューを3月にたくさん取り入れました。みなさんが好きなメニューはありますか?

また、卒業の前々日には赤飯を、卒業の前日には、学校給食の思い出となるように、練馬区の給食を代表する「ねりまスパゲティ」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、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、笑顔で思い出していただけたらと思います。

保護者の方へ

給食の白衣のお洗濯をしていただき、ありがとうございました。
子供たちが、毎日うれしそうに給食を盛り付け、食べている時間は、本当に微笑ましく、子供たちがみな笑顔になる時間です。
これからも保護者の皆様の支えのもと、安全でおいしい給食の運営に努めてまいります。今後もよろしくお願いします。

春休みも元気にすごしましょう

生活リズムをととのえるためには、早寝・早起き・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

朝食をしっかりたべましょう
～朝食をぬくと、さまざまな不調の原因になります～

朝食をぬくとエネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。
体温が低いことで、物事に集中できない、いらいらする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスのとれた朝食を毎日とる習慣をつけることが大切です。