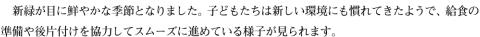
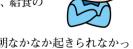


給食だより

表の文仏を見直そう





新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか? 朝なかなか起きられなかっ たり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

宣居 リズムを整えるための





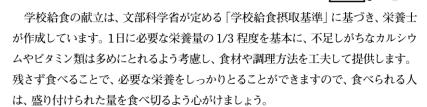








学校給食の食事内容について



苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安 を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べ られるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長く とれるようにすることが大切です。





★楽しい雰囲気で食べると、 よりおいしく感じます。



~今月のこんだて~

1日チキンカレーライス

今月のカレーはチキンカレー

2日練馬スパゲッティ

人気メニュー

練馬スパゲッティの登場!

21日のりの佃煮

調理員さんが海苔を丁寧に

煮詰めて作る、のりの佃煮です

31 日生揚げバーグ

ひき肉と生揚げで作った肉だねに ひじき、れんこん、にんじん、枝豆と 具沢山なハンバーグをひとつひとつ 丁寧に調理員さんが作ります

◆先月使用した食材の主な産地



野菜…愛知・徳島・茨木・東京・長野・千葉・青森・など

魚類…北海道・ノルウェー 肉類…宮崎・群馬・千葉

3月牛乳…東京・群馬・山梨・岩手・青森・宮城・山形・北海道





