

# 5月給食だより

令和元年5月  
練馬区立石神井南中学校

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。



## 給食当番の仕事

### ①身じたくを整える



### 体調が悪いときは当番ができません。

↓こんな人は先生に相談してください。

- 下痢をしている
- 風邪をひいている
- おなかが痛い
- 熱っぽい
- 吐き気がする
- 手や指に傷がある

### ②食器や食缶を運ぶ

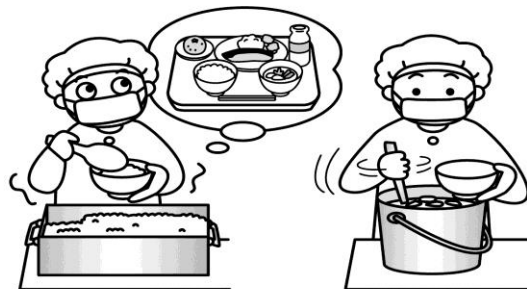


重い物は1人で運ばず、2人で協力して運ぶ

### ③料理を丁寧に盛り付ける

全体量を見て、1人分を考えて盛り付ける

汁物は下に具が沈んでいるので、よくかき混ぜながらよそう



### ★今月の献立より★

#### ◎8日(水) フランス料理

- ・ソフトフランスパン
- ・マカロニグラタン
- ・マセドアンサラダ
- ・ジュリアンスープ



#### ◎24日(金) 運動会応援献立

- ・豚キムチ丼
- ・ビーフンスープ
- ・おかしな目玉焼き
- ・ショア

～ 給食費振替日 ～

5月13日(月)

