

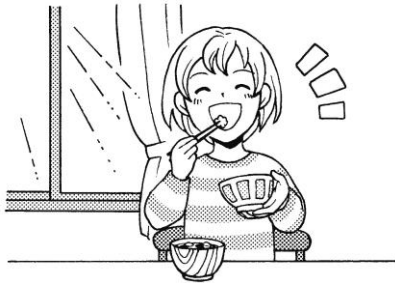
5月給食だより

令和5年4月28日 練馬区立谷原中学校 栄養士 櫻庭 恵子



朝ごはんを食べることは、生活のリズムを整えるためにとっても大切です。私たちにとって、良いことがたくさんあります。朝ごはんを食べている人はこれからも続けていき、食べていない人は少しでも食べられるように習慣づけていってください。

1日は朝ごはんから始まる

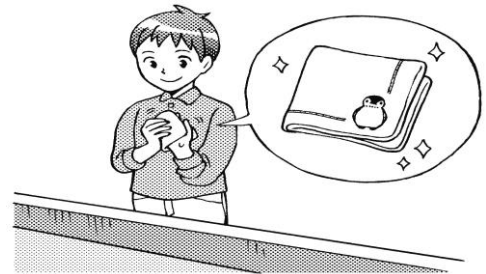


朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きを良くして排便を促し、便秘の予防にも役立ちます。

1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

手洗いの後は、清潔なハンカチで拭きましょう

手洗いは、食中毒や風邪などを予防するために、とても大切です。石けんで手を洗った後は、必ず清潔なハンカチやタオルで拭くようにしましょう。さらに、1日使ったハンカチは、きれいに見えても汚れています。そのままにしておくと、病気を引き起こす細菌が増えたり、嫌なにおいのもとになったりします。ハンカチも毎日とりかえる必要があります。



水分補給を

5月に入り、運動会の練習も始まり汗をかく日も多くなります。運動の後は必ず水分補給をするようにしましょう。のどが渇いてなくても、休み時間には水分補給を心がけましょう。

今月の給食

☆毎日のお米は「茨城県産コシヒカリ」「七分づき米の北海道産ななつぼし」を使用していますが、毎月『今月のお米』という献立でいろいろな産地のお米を使用します。4月は、千葉県産ふさがねを提供しました。5月は、19日に佐賀県産さがびよりを提供する予定です。味の違いを楽しんでください。

☆谷原中学校の給食では、北海道岩見沢市の空知産直センターから七分づき米や旬の野菜を納品してもらっています。5月30日（火）の「アスパラとポテトのグラタン」には北海道の大自然で育ったみずみずしいアスパラを使用予定です。旬のアスパラを味わってください。今後は、とうもろこし、かぼちゃも提供する予定です。楽しみにしててください。

★給食費の引き落とし★

5月の引き落としは、5月22日（月）となります。
第2子以降のお子さんは練馬区より負担軽減の補助金が検討されています。詳細は後日教育委員会よりお知らせいたします。

