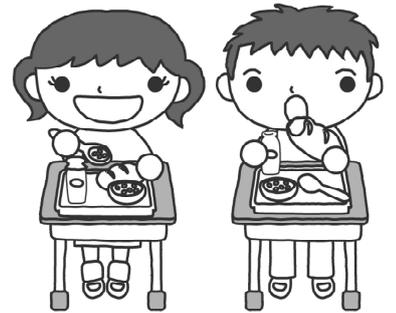


きゅうしょくだより 4月号

令和2年4月7日
中野区立武蔵台小学校
校長 福田 豊
栄養士 和田 美穂

にゅうがく しんきゅう ご入学・ご進級おめでとうございます

こうてい さくら さ ほこ あたら であ むね
校庭の桜も咲き誇り、新しい出会いに胸ふくらむ
しんねんど はじ きゅうしょく ねんかん
新年度が始まりました。給食だよりは、1年間を
とお た もの たいせつ けんこう しょくせいかつ
通して、食べ物の大切さや、健康な食生活についてお
つた かつてい しょく わだいづく
伝えしていきます。ご家庭での食についての話題作り
にもご活用いただければと思います。



わたし た い か べんきょう
私たちにとって「食べること」は生きるために欠かせません。勉強し
うんどう た もの えいよう と い
たり、運動したりできるのも、食べ物から栄養を取り入れているからです。
おとな けんこう す せいちょうき のぞ
大人になっても健康でいきいきと過ごすためには成長期のうちに望まし
しょくせいかつ み たいせつ
い食生活を身につけることがとても大切です。

きゅうしょく はじ 給食が始まります！

ねんせい がつ か ねんせい にち きゅうしょく はじ
2～6年生は4月8日から、1年生は13日から給食が始まります。
しょにち さくら はな しおづ つか さくら きゅうしょく はる
初日は、桜の花びら(塩漬け)を使った「桜トースト」です。給食でも春
かん おも ねんせい さいしょ きゅうしょく た にんき
を感じてもらえたらと思います。1年生の最初の給食は、食べやすく人気
のある「チキンカレーライス」、「チーズ入りイタリアンサラダ」、「いちご」
はじ
で始まります。

かた ねが おうちの方へお願い

きゅうしょくとうばん じどう しゅうまつ はくい も かえ
給食当番の児童が週末に白衣を持ち帰りましたら、
せんたく きょうりやく ねが
洗濯、アイロンがけのご協力をお願いいたします。
また、きゅうしょくとうばん じさん ねが
給食当番はマスクの持参をお願いいたします。



朝ごはんを食べよう！



あさ 朝ごはんは一日の始まりに欠かせない大切な

エネルギー源。寝ている間の休息状態にあった

のう からだ めざ 脳や体を目覚めさせる役割や生活リズムを整えるはたらきがあります。

ちょうしょく 朝食をしっかりとると、体が元気に動き、

あたま はたら かつぱつ 頭の働きも活発になります。体を中から温め、

たいおん いっていおんど たか 体温を一定温度に高めるのは食べ物だけです。

エネルギーを出すためのご飯やパン、たんぱく

質の多い食べ物を組み合わせて食べられると

良いですね。朝ごはんをしっかりと食べ、体を

あたた 温めてから登校できるようにしましょう。



ちょうりいたくがいしゃ か 調理委託会社が変わります。

こんねんど 今年度より、株式会社CTM サプライの8名の皆さんに給食を調理し

ていただきます。調理員さんたちは毎日腕によりをかけて、一生懸命に

つく 作ります。みなさんがおいしく、残さず食べてくれることがお仕事の一番

の励みになります。安全でおいしい給食作りをしていきたいと思ひます。

よろしくお願ひします。