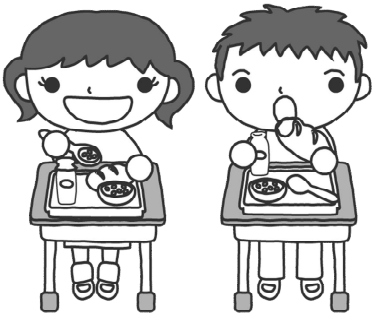
きゅうしょくだより　４月号

令和３年４月７日
中野区立武蔵台小学校
校長　　若菜　康史
栄養士　和田　美穂

ご入学・ご進級おめでとうございます



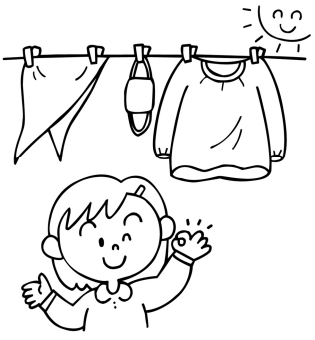
校庭の桜も咲き誇り、新しい出会いに胸ふくらむ新年度が始まりました。給食だよりでは、１年間を通して、食べ物の大切さや、健康な食生活についてお伝えしていきます。ご家庭での食についての話題作りにもご活用いただければと思います。

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。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い食生活を身に付けることがとても大切です。

給食が始まります！

２～６年生は４月７日から、１年生は１２日から給食が始まります。初日は、桜の花びら(塩漬け)を使った「桜ご飯」です。給食でも春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」で始まります。

おうちの方へお願い



給食当番の児童が週末に白衣を持ち帰りましたら、洗濯、アイロンがけのご協力をお願いいたします。
また、給食当番はマスクの持参をお願いします。

朝ごはんを食べよう！

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。

朝食をしっかりとると、体が元気に動き、頭の働きも活発になります。体を中から温め、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、体を温めてから登校できるようにしましょう。

今年度もよろしくお願いします

昨年度に引き続き、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、一生懸命に作っています。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。今年度も頑張りますのでよろしくお願いします。