

新しい学校生活にも慣れてきましたか？ 連休が終わったところから、いままで張りつめていた緊張感がゆるんで疲れがでけたりします。これを防ぐには、ゆっくりお風呂にはいたり、家族だんらんの機会をもってリラックスできる時間をつくるのが大切です。食事を楽しくおいしく食べることでもリラックスできる時間です。給食時間も楽しい雰囲気ですごしてほしいと思っています。

5月からランチルームの前に、食材掲示板を作りました。その日の食材が一目でわかるようになっています。ランチルームに来た時に、今日の献立と食材を確認してください。

栄養バランスの学習のあとや調理実習の献立を考えるときなど、食育学習として使ってください。

※牛乳は毎日ついています。牛乳は赤の食品です。



Table with columns: 日曜日, 献立名, 献立名 (赤の食品), 献立名 (黄の食品), 献立名 (緑の食品), エネルギー (小中高), 献立メッセージ. Rows include items like 黒米のちらしずし, ごはん, ジューシーフーチャンプル, パン, むぎごはん, マカロニグラタン, えんどうごはん, ふかがわめし, パン, ごはん, むぎごはん, さばの塩焼き, あんかけそば, ビビンバ, タンドリーチキン, チキンライス, マーボー豆腐.

