



5月給食だより



生活リズムを見直そう









新緑が目には鮮やかな季節となりました。子供たちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント



<p>起きたら、朝日を浴びる</p>  	<p>朝食をよくかんで食べる</p>  <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p> 	<p>昼間は外で体を動かす</p> 	<p>食事は決まった時間に食べる</p> 	<p>早めに布団に入る</p>  <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p> 
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



5/24 (金) の給食です!

選手の元気の源

埼玉西武ライオンズ

わかじし「若獅子カレー」



LIONS FRIENDLY CITY

(c) SEIBU Lions

2024年のプロ野球が3月29日に開幕しました!

選手たちは、優勝目指して頑張っています。

みんなで若獅子カレーを食べて埼玉西武ライオンズを応援しよう!

食物アレルギー症状のある方へ

カレールー(2種類)には、以下のものが使用されています。

小麦粉 全粉乳 チャツネ チーズフード ねりごまりんご濃縮果汁 ココアパウダー 他

全ての原材料の確認が必要な場合は、各学校へご連絡ください。



(c) SEIBU

Lions/TEZUKA