

# 4月の予定献立表



月	火	水	木	金
3 	4 	5 転・編入学式 新任式・始業式 	6 入学式 	7 対面式 
10 給食開始 ハヤシライス フレンチサラダ ストロベリーフレッシュ	11 鯖の味噌煮 すき昆布煮 親子汁	12 メンチカツ 切り干し大根とオクラの塩昆布和え 味噌けんちん汁	13 豚丼 メンマの塩和え 小松菜の味噌汁	14 筑前煮 もやしとささみの ラー油和え えのき茸の味噌汁
17 鶏肉の唐揚げ 菜の花とベーコンのんにく炒め シメジとコーンの中身スープ	18 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ ジャガイモの味噌汁	19 キャベツの甘辛挽肉丼 ほうれん草ともやしの塩和え なめこの味噌汁	20 鮭の塩焼き ジャガイモのきんぴら ゴボウと厚揚げの味噌汁	21 チキンカレー ハムともやしの和風サラダ オレンジ
24 肉餃子 ナムル すまし汁	25 肉じゃが アスパラのベーコン炒め 豆苗の味噌汁	26 焼き鳥丼 たたきキュウリ かき卵汁	27 八宝菜 赤魚の西京漬け焼き 春雨スープ	28 白身魚のフライ 焼き豚とキャベツの和え物 もやしと挽肉の ピリ辛味噌汁

入学・進級おめでとうございます。今年度もよろしくお願ひします



新年度スタートしました。春休み中、生活習慣の乱れがなかったでしょうか？乱れた生活習慣に慣れてしまうと正しい生活に戻すのに苦勞します・・・乱れないに越したことはないです。

◇いくつチェックが当てはまりますか？

- 寝る時間が24時を超えている
  - ソファで寝ている時がある
  - 朝食を食べないことがある
  - 朝晩で歯を磨かないことがある
  - お風呂に入らないことがある
  - リビングに服を脱ぎ散らかす
  - 野菜を食べない
- ※4つ以上あるようだと生活習慣が要注意となります！！

◇生活習慣で大切な3つのこと

「睡眠」 「食事」 「身だしなみ」



十分な睡眠をとれていないことは、学校の授業に影響があるだけでなく、メンタリティにも影響を及ぼします。

寝ている時間がもったいないと思わず、睡眠はしっかりととるべきです。

多少の好き嫌いはあると思いますが、栄養の整った食事を心がけましょう。成長に必要な栄養を摂らないことは悪い影響しかありません。偏食は肥満にもつながりますからバランスよく食べましょう。

そして、自分の身だしなみです。歯を磨く、風呂に入ることは習慣です。不衛生であることは周りから嫌われやすく人間関係に悪影響を与えます。良い生活習慣を送り、新学期をスタートさせましょう。