



Primrose Schools

[Affiliated to the ICSE board]

(A Unit of Primrose Educational Trust, Chennai)

ISO 9001: 2015 Certified

No. 1/367, East Coast Road, Injambakkam, Chennai – 600115, 044-24530247, 248, 249

www.primroseschools.in

Cir. No. 19/PS/INJ/C/2017-2018

July 5, 2018

Mother's philosophy on food – அன்னையின் உணவு கட்டுப்பாடுகள் அன்பிற்குரிய இறைவா,

இன்றைய நாளில் எனக்கு கொடுத்த உணவிற்காக நன்றி!

எனக்கு தேவையான ஆற்றலையும் வலிமையும்

இவ்வுணவின் மூலம் எனக்கு அருளுங்கள்!

எளிமையாகவும் வலிமையாகவும் உள்ள உணவினை

என்றும் விரும்பி உண்ண உதவுங்கள்!

அன்னையின் ஆசி, அன்னையின் வழி, அன்னையின் பாதுகாப்பு

பெற்றோரின் கவனத்திற்கு,

மேலே கொடுக்கப்பட்டள்ள வரிகள் அன்னையின் வரிகள் அதில் குறிப்பிட்டுள்ள எளிமையாகவும் வலிமையாகவும் உள்ள உணவுதான் மாணவர்கள் ஆரோக்கியமாக வாழ உதவக்கூடியவை. பள்ளி என்பது அனைத்து பிரிவினரின் குழந்தைகளும் கூடும் இடம். அத்தகைய இடத்தினை இனிமையானதாகவும் எல்லா குழந்தைகளுக்கும் சிறந்த குழந்தைகளை உருவாக்கி அறிவினை ஊட்ட வேண்டிய இடமாகவும் மாற்ற கடமைபட்டுள்ளோம்.

நம் பள்ளியில் உள்ள வகுப்பறைகள் அனைத்தும் குளிர்சாதன அமைப்பினைக் கொண்டது. குழந்தைகள் கொண்டு வரும் மதிய உணவின் மணம் அவ்வகுப்பில் இருந்து வெளியேற நீண்ட நேரம் எடுப்பதனால் மதிய உணவு முடிந்து அடுத்து நடக்கும் வகுப்பின் போது ஒரு சில மாணவர்களுக்கு ஒவ்வாமையை அளிக்கின்றது. குறிப்பாக – அசைவ உணவின் மணம் அவ்வறையை விட்டு வெளியேற நீண்ட நேரம் எடுப்பதனால் ஆசிரியர் மற்றும் மாணவர்களுக்கு மிகுந்த ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்துகிறது. ஆகையால் கீழே குறிப்பிட்டுள்ள கோரிக்கைகளை பெற்றோர்கள் கவனத்தில் கொண்டு கடைபிடிக்குமாறு அன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

- ❖ அதிக மணம் தரக்கூடிய அசைவ உணவுகளை தவிர்க்கவும். (அசைவ பிரியாணி, மீன், முட்டை)
- ❖ எளிதில் புளிப்புத்தன்மையை அடையக்கூடிய உணவுகளை கொடுத்தனுப்ப வேண்டாம்.
- ❖ குறைந்த நேரத்திற்குள் கெடக்கூடிய உணவுகளை கொடுத்தனுப்ப வேண்டாம்.
- ❖ தங்களின் குழந்தைகள் உண்ணக்கூடிய அளவிற்கே உணவினை கொடுத்தனுப்பவும்.
- ❖ குழந்தைகள் எளிதில் திறந்து மூடக்கூடிய உண்கலன் (டிபன் பாக்ஸ்) கொடுத்தனுப்பவும்.
- ❖ கொடுக்கப்படும் உணவு பைகளில் மாணவரின் பெயர்களை எழுதி அனுப்பினால் மாணவர்களிடம் கொடுக்க எளிதாக இருக்கும்.
- ❖ தாங்கள் அனுப்பும் உணவு எளிமையானதாகவும் ஆரோக்கியமானதாகவும் இருக்க உதவுங்கள். உடன் இருப்பவர்களின் உணவுகளை மதிப்பது மாணவர்களின் தலையாயக் கடமை என்பதை மாணவர்களுக்கு கற்றுக் கொடுப்போம்.

இந்த உணவு விதிமுறைகளுக்கு உங்களின் ஆதரவையும் ஒத்துழைப்பையும் அளிக்குமாறு அன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

प्रिय अविभावक,

नमस्ते! आपको याद होगा कि हमारा स्कूल 'मदर' के दर्शनों को अपनाकर चलता है। 'मदर' का विचार है कि बच्चों को सादा और स्वस्थ भोजन देना जरूरी है। आप जानते हैं कि हमारी कक्षाएँ वातानुकूलित हैं। कक्षाओं में सेवन करने से दोपहर खाने के बाद मसालेदार और मांसाहार भोजन से कक्षा के वातावरण में असुविधा उत्पन्न हो जाती है। जो शाकाहारी हैं उनको यह वातावरण बहुत असुविधाजनक और संकट पैदा करता है।

आपसे विनति है कि स्कूल में भोजन भेजते समय

- छात्र-छात्राओं को मसालेदार-मांसाहार भोजन न भेजें।
- ऐसा भोजन न भेजें जो जल्दी ही बिगड़ जाए।

आशा है कि इस विषय में आपका सहयोग मिलेगा।

Mother's Philosophy on Food

Dear Lord, thank you for the food that you have given me today
Let it give me the strength and health that I need and
Help me develop a taste **for food that is only simple and healthy**
Mother Bless, Mother Guide, Mother Protect

Dear Parent,

We firmly believe in the Mother's philosophy to provide only simple and healthy food to children. School is a place where diverse group of children come together to learn. It is our priority to keep the environment pleasant for all the children for a better learning atmosphere. Since our classrooms are air-conditioned, the strong flavor of the food remains in the class for longer duration, resulting in discomfort among the children. It is observed that post lunch has become a challenge for the students across many classes as the strong flavor of the food evokes a nauseating feel in many. We write this as a request to the parents to follow the below given points for the benefit of our children.

- ❖ Avoid sending strong flavored and Non-Vegetarian dishes.
- ❖ Do not send foods that ferment soon.
- ❖ Do not send foods that will stale in a short period.
- ❖ Kindly ensure the child brings consumable quantity of food that is easy to handle.
- ❖ Pack food items in a proper container that is child friendly
- ❖ Label the container to help the child identify the pack with ease.

Let us always prefer **sending simple and healthy food to our children**. It is very important to teach our children to respect their fellow beings. Request your support and co-operation.

Regards,

Principal