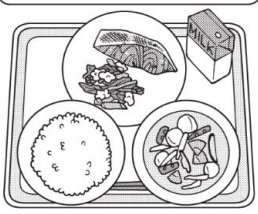
平成30年度4月　　**実施献立カレンダー**　　那覇市立松島小学校

4月の目標

●給食の準備や片づけをきちんとしよう。
○献立表を見て、食べ物の名前を知ろう。

給食にかかわる行事
9日：始業式（給食無し）
10日：入学式（給食スタート）
23日：１年生給食開始

学校給食の役割



給食は栄養バランスのとれた食事によって、子どもたちの健康や心と体の成長を支えています。

それだけではなく、食に関する指導をすすめるための重要な教材として、望ましい食習慣と食に関する正しい知識や実践力を身につけさせることができます。また、地場産物や地域の郷土料理、行事食などの提供を通して、地域の文化や伝統への理解と関心を深めることが期待されています。

心がけよう！
早起き
早寝
朝ごはん

学校給食 摂取基準
C:エネルギー 640kcal
P:たんぱく質 24g
F:脂質 19.5g

	月	火	水	木	金
こんだて	9日 始業式	10日 おいわいイチゴゼリー 進級おめでとうございます☆ せんぎりイリチー あかまいごはん イナムドゥチ	11日 りんご ひじきはおなかを掃除する食物繊維が豊富!! キャベツとひじきのあえもの さけのうめマヨやき むぎごはん なめこのみそしる	12日 パン記念日 歯ごたえがある胚芽パン♪ えだまめミンチカツ ジャム グリーンサラダ はいがいりあみパン しろはなまめのクリームスープ	13日 ミネオラオレンジ 14日：オレンジデー 積極的に果物を食べよう♪ はるさめサラダ むぎごはん マーボーどうふ
写真					
こんだて	16日 バナナ 沖縄県産のパパイヤが主役♪ たくあんときゅうりのゴマあえ むぎごはん ぶたにくとパパイヤに	17日 あまなつ どんなキノコが入っているかな？ ミートオムレツ きのこスパゲティ コーンスローサラダ	18日 おさつスティック よい歯の日 しっかりかんで食べよう！ きんぴらごぼう ししゃもフライ あわごはん かきたまじる	19日 食育の日 けんさんさわらのてりやき 県産品を積極的に食べよう！ プチトマト ふーちばーじゅーしー ハンダマのすみそあえ	20日 こくとうアガラサー 22日：さとうきびの日 沖縄県産の黒糖を使用しました★ ぎゅうにくのゴマみそいため むぎごはん ちゅうかスープ
写真					
こんだて	23日 1年　：おいわいイチゴゼリー 2年～：とうにゅうムース 1年給食開始 しっかり食べてね♪ はるやさいのサラダ むぎごはん ポークカレー	24日 オレンジ 沖縄県の畑で育ったからし菜 からしなのしらあえ とりにくのしおこうじやき あわごはん すましじる	25日 春のお野菜を使いました^^ おうとうかん ごもくあげどうふ はるのたきこみごはん キャベツのツナあえ	26日 りんご 骨や歯を作る働きがあるCaたっぷり ブロッコリーいため いわしのかんろに むぎごはん わかめのみそしる	27日 ほんの～り甘いパン♪ ハンバーグデミソースかけ だいずサラダ こくとうパン コンソメスープ
写真					
こんだて	30日 昭和の日 ※材料・天候などによって献立を変更する場合があります。				
赤					
黄					
緑					
栄養量					

学校給食の７つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。

③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。

④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。

⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

新生活は疲れがたまります！

十分な睡眠をとろう！

入学や進級などで、４月は生活環境も変化します。そのため、体には疲れがたまりがちです。疲れをとるためにも、睡眠が大切です。「早起き早寝」を心がけ、十分な睡眠時間を確保します。しっかり休養をとって、新生活を充実させましょう。

給食当番の身支度チェック

①髪の毛は全部帽子に入れましょう
②マスクはきちんとつけましょう
③つめは短く切っておきましょう
④手は石けんできれいに洗いましょう

献立表を参考に

学校では、毎月の献立表を配布しています。給食は栄養バランスを考え、不足しがちな栄養素もきちんととれるようになっています。ぜひ、家庭での献立の参考にしていただければと思います。また、お子さんと給食のことについて話す際に、ご活用ください。

給食費についてのお知らせ

給食費は、おもに給食の食材の購入費にあてられていて、子どもたちへ安全なおいしい給食を提供するために使っています。

保護者のみなさまには、ご理解とご協力をお願いいたします。