

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群 体内でのほたらき
赤の食品 血や肉、骨をつくる
黄の食品 働き方や体温となる
緑の食品 体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量
小学校 650 21.1~32.5 14.4~21.7

給食だより 4月

ご入学、ご進学おめでとうございます。いよいよ新学期です。学校給食は、みなさんの心身の成長と発達のために、栄養バランスを考えてつくられています。また、給食は食事の大切さや食事マナー、地場産物、食文化などを学ぶ教材です。今年度もよろしくお願ひします。

みなさんの成長を支える給食

学校給食は、成長期に必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれる大切な一食です。

主食 おもにごはんで、パンやめんもあります。おもとに炭水化物をとることができ、エネルギー源になります。
牛乳(200mL) 成長期に大切なたんぱく質やカルシウム、ビタミンをしっかりとることが出来ます。

副食など(おかず) 魚や肉、卵、野菜、海藻、きのこ、豆など、いろいろな食材を使い、栄養のバランスを考えた料理で、薄味を心がけています。たんぱく質や脂質、ビタミン、無機質をとることができます。

新しい生活様式で マナーを守りましょう
■食事の前後に石けんできれいに手を洗う
■机は向かい合わせにしない
■食事が終わったらマスクをして会話する

給食当番の人は 毎日チェックしよう!
①毎日、自分の健康状態を確認して、発熱、下痢、腹痛、嘔吐などがあれば当番をかわってもらいます。
②石けんをよく泡立てて、きれいに手を洗います。
③清潔な白衣や帽子で身支度をととのえて、マスクを着用します。
毎日、健康状態を確認してから当番を行いましょう。

朝から元気に過ごすために... 毎日朝ごはんを食べよう!
朝ごはんは、1日の始まりのエネルギー源となり、睡眠中下がった体温を上げ、血流をよくして、排便を促すなど、さまざまなよい効果があります。また、脳にもエネルギーが供給されて、集中力も増します。規則正しい生活習慣を身につけるためにも、朝ごはんをしっかり食べる習慣づくりを家族で取り組まいませんか。

牛の胃袋は何個あるかな?
①1個
②4個
③10個
今年は丑年です。日本には弥生時代に家畜化された牛が伝わったといわれていますが、多くの人々が牛乳や牛肉を飲用するようになったのは、明治時代以降といえます。牛には4つの胃袋があります。ミノ(第一胃)、八チノス(第二胃)、センマイ(第三胃)、ギアラ(第四胃)と呼ばれ、のみ込んだ食べ物を胃で分解させた後に、再度口の中で戻してかみます。

保護者のみなさまへ
新年度が始まりました。今年度も子どもたちの健康と成長を支えるために、徹底した衛生管理を行い、栄養バランスを考えて、おいしくて安心・安全な給食を提供していきます。保護者のみなさまには、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

Main menu table with columns for days of the week (e.g., 8(木), 9(金)), food items (e.g., 牛乳, むぎごはん), and nutritional values (E, P, F).

