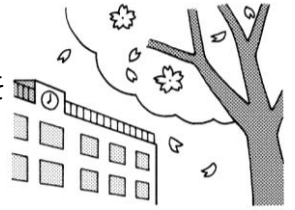


ご入学、ご進級おめでとうございます

ひばりのさえずりが聞こえる春になりました。子どもたちの心と体の健やかな成長を支えるため、今年度も安全で安心、そしておいしい給食を提供していきます。1年間、よろしくお願いします。

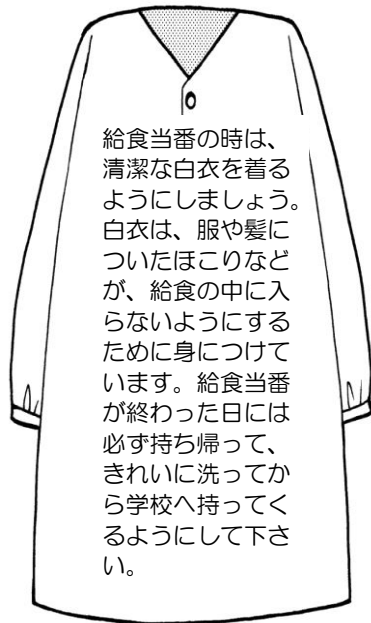


朝ごはんを食べて登校しよう！

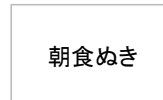
朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べると、脳や体にエネルギーが補給され、体温が上がることで、活動できる状態になります。

朝ごはんを食べない習慣がつくと、集中力が下がったり、体調をくずしたりしがちです。朝から元気に活動するために、毎日、朝ごはんをしっかりと食べるようにしましょう。

清潔な白衣を
身につけましょう！



① 何も食べていない人は



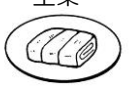
主食



② 主食だけ食べている人は



主菜



まずはエネルギーとなるおにぎりやパンなど、何かを食べることから始めてみましょう。

たんぱく質となる肉や魚、卵などを加えましょう。卵は朝食に手軽にとりやすい食品です。

③ 主食+主菜を食べている人は



副菜



④ 主食+主菜+副菜を食べている人は



汁物



野菜不足なので副菜を加えましょう。ミニトマトなどのすぐに食べられるものが便利です。

汁物は塩分補給や体を温めることができ、汁の実によって野菜などをとることもできます。

学校給食ってなあに？

～その意義と目標～

4月から育児休業から復帰しました栄養士の石川恵里華です。給食が美味しく楽しい時間となるように、気持ちを新たにに取り組んでいきたいと思っています。



学校給食は戦後、成長期にある児童生徒の健康な体づくりに栄養面でとくに大きな役割を果たしてきました。

現在はさらに子どもたちの生きる力を育む食育の観点から、生涯、健康で充実した生活を送るための望ましい食生活の基礎・基本を身に付け、感謝の心や社会性を養い、伝統的な食文化の継承や国際理解なども含めた7つの目標が定められています。



学校給食



成長期にふさわしい栄養で健康づくり



食事の大切さを知り、よい食べ方を学ぶ



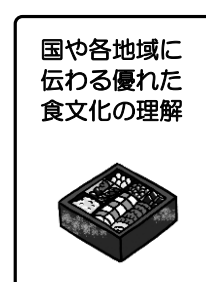
マナーを守り、助け合って楽しく食べる



自然が育む命の恵みに感謝する



食を通してつながるさまざまな人々への感謝



国や各地域に伝わる優れた食文化の理解



食べ物を通して社会のしくみを学ぶ