

4月

給食だより



ご入学・ご進級おめでとうございます。子供たちはこれから始まる学校生活に胸を躍らせていることでしょう。給食では行事食・世界の料理・郷土料理など、旬の食材やお家では出ないような食材もたくさん使います。毎日の学校生活が楽しみになるような、わくわくする給食を作ってまいりますので、温かく見守っていただけると幸いです。



献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありますか？



食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時にまずは家庭で食べることをおすすめします。

→毎月の献立表をご覧ください。

献立の基本

主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物



- ・ごはん
- ・さばの味噌煮
- ・千草和え
- ・みそ汁
- ・牛乳

献立を組み立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からは炭水化物、主菜からはたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

【お願い】

給食当番の時は、エプロン、三角巾、マスクを忘れないようにお声がけください。
また、髪が長い子は髪の毛を結ぶものをご持参いただけると幸いです。

