



給食だより



渋谷区立笹塚小学校

給食目標「給食について知ろう」



笹塚小学校のみなさん、ご入学・ご進級おめでとうございます。
学校給食は、成長期にある子供の心と体の健康や発達のため、旬の食材を取り入れ、
栄養バランスを考えて作っています。子供たちの「おいしい!」という気持ちの他に
も「この食材は何だろう。」「この国には他にどんな料理があるのかな。」など給食
を通して様々な事に興味を持ってもらいたいと考えています。

今年度も安心・安全な給食を提供していけるよう、給食室一同、力を合わせて努め
て参ります。

どうぞよろしくお願いいたします。



保護者の方へ



献立表確認のお願い

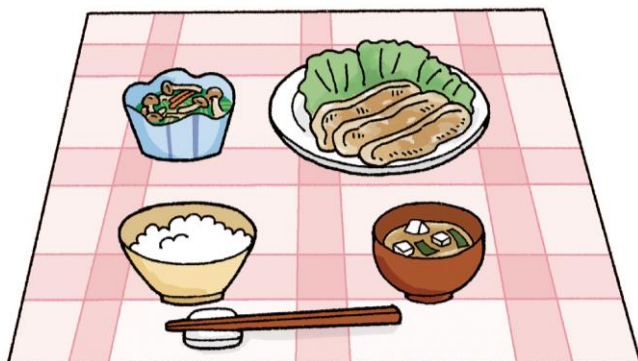


食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中
には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材が
ある場合は、体調のよい時にまず家庭で食べることをおすすめします。1年生の給食は4月
14日(月)から始まります。その日までに献立表の主な食品をご確認いただき、給食で初
めて食べることがないようにご配慮をお願いいたします。



献立の基本

主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物



例：4月22日(火)

- ・ごはん
- ・さけのあずまに
- ・磯和え
- ・けんちん汁
- ・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。