

# 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を使った様々な献立を考えています。安心・安全な給食を作ってまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。



## 献立表確認のお願い

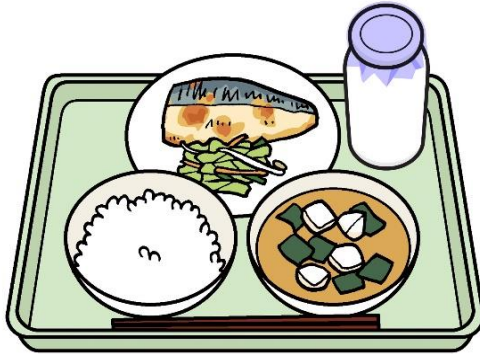
### 給食で初めて食べる食材はありますか？



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。

### 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】

給食当番の際、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していただくと幸いです。

