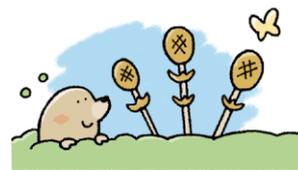


4月 給食だより



給食目標「給食について知ろう」



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。給食だよりでは、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



献立表確認のお願い

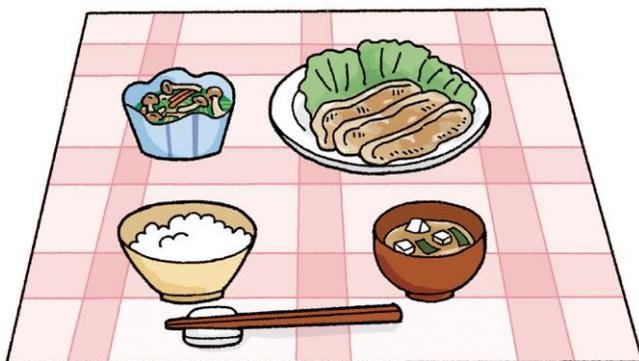
給食で初めて食べる食材はありますか？



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



例：4月21日（木）

- ・ 発芽玄米ごはん
- ・ さわらのはちみつ照り焼き
- ・ 浅漬け
- ・ うち豆汁
- ・ 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。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。