

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

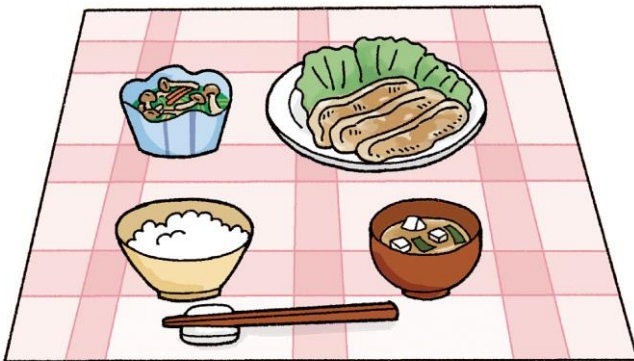
給食で初めて食べる食材はありますか？



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14日（金）

- ・ごはん
- ・さわらのみそ焼き
- ・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。