

4月

# 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ひいたします。



保護者の方へ



## 献立表確認のお願い

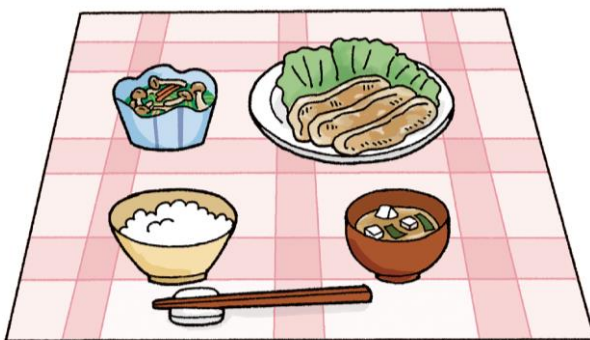


食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時にまず家庭で食べることをおすすめします。**1年生の給食は4月15日(月)から始まります。**その日までに献立表の主な食品をご確認いただき、給食で初めて食べることがないようにご配慮をお願いいたします。



## 献立の基本

主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物



例：4月23日(火)

- ごはん
- さかなのあずまに
- 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。