

食育だより

4月



給食室
令和6年4月

ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度が始まりました。これから始まる学校生活に、期待と不安が混ざっていることと思います。環境が変わる4月は疲れもたまりやすいので、体調には気をつけてくださいね。



～食堂でのルール～

- ・給食時間は17時～17時50分です。
- ・給食は持ち出し禁止です。
- ・食前後は手洗い・消毒をしましょう。

栄養バランスを考慮した給食です。残さず食べてくださいね

学校給食について



給食で7つのことを学ぼう！

- 1, 適切な栄養を摂って健康でいよう。
- 2, 望ましい食生活を身につけよう。
- 3, 学校生活を豊かにし、明るい社交性をもとう。
- 4, 生命および自然を尊重しよう。
- 5, 食生活は、食にかかわる人々の活動に感謝しよう。
- 6, 伝統的な食文化を知ろう。
- 7, 食料の生産、流通及び消費について知ろう。



わたしたちが作っています



衛生管理

調理員は毎日健康チェックしています。納品されたものは異物を確認し、野菜や果物など3回洗っています。加熱したものは必ず中心温度を測っています。



朝食のすすめ

朝食を食べるといいことは

頭の働きが良くなる

ケガをしにくい

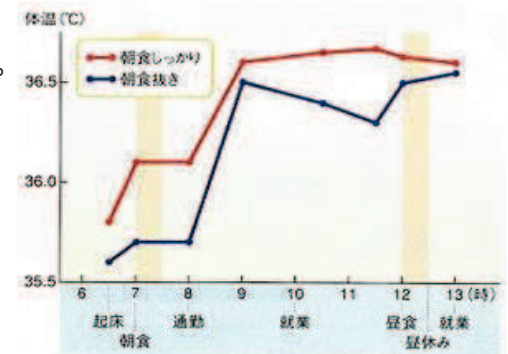
かぜをひきにくい

便秘しにくい

朝食は体温を上げる

人の体温は寝ているときは下がっています。朝ごはんを食べる事で胃腸が働き、栄養がいきわたり体温が上がります。体の調子が良くなり元気に活動できます。

またバランスの良い朝食は良い眠りにつながります。朝食をきちんと摂って一日のリズムを整え健康に過ごしましょう



鈴木正成著「ジュニアのためのスポーツ栄養学」

春野菜「旬」の食材 「旬」の時期にとれたものは栄養が豊富で、味が良いといわれています。キャベツ、じゃがいも、たまねぎ、にんじんは、秋から冬にかけてもたくさんとれますが、春から初夏にとれるものを「春～」や「新～」と呼びます。この時期の味わいを楽しんで下さいね。

春に美味しい野菜

