



新学期が始まって1カ月がたちました。気持ちのよい季節ですが、新しい環境で疲れが出やすいときです。元気よく学校生活を送れるように、早起き・早寝・朝ごはんを心がけましょう。



給食について知ろう

～主食・主菜・副菜がそろっているよ～

給食のメニューは、主食・主菜・副菜・汁物・牛乳がそろった、じょうぶな体をつくる食事です。そして、安心・安全・おいしさ・栄養・健康・マナー・食文化・地産地消・食材の旬など、みなさんに伝えたい、たくさんのメッセージがこめられています。

副菜(ふくさい)
野菜を多く使った料理やくだものです。体の調子をととのえるもとになります。

牛乳(ぎゅうにゅう)
成長期に必要なたんぱく質、カルシウムが多くふくまれます。

主菜(しゅさい)
魚、とうふ、大豆せいひん、卵、肉を使った料理です。体をつくるもとになります。

主食(しゅしょく)
こめ、パン、めんなどのこく類で、体や脳のエネルギーになります。



汁もの(しるもの)
不足しがちな野菜や水分をおぎないます。暑い時期には、熱中症予防の水分と塩分補給にもなります。

- お米は、白山市で作られたコシヒカリ1等米、牛乳は県内産を使っています。食材はできるだけ、地元産や国内産のものを選ぶようにしています。
- 毎日必ず、児童のみなさんが給食を食べる前に、校長先生や教頭先生が先に食べて、安全かどうかを確認しています。



給食室のようす

1階に給食室があり、5名の調理員さんが毎日給食を作っています。給食時間に合わせて調理し、できたてのおいしい給食をお届けしています。

大きな釜で約450人分調理しています！

