



# 給食だより

ご入学、ご進級おめでとうございます。

輪島市学校給食河井共同調理場

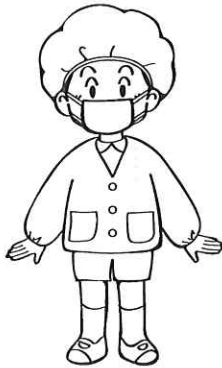
学校給食は、子どもたちの成長を考えて、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れてつくっています。また、安全安心な給食を提供できるように細心の注意をはらっています。今年も1年間、よろしくお願い致します。

令和4年4月

文責 河井小 徳田

## 給食当番の身じたくチェック

□ぼうしにかみの毛をきちんと入れた



□マスクは鼻までおおっている

□清潔な白衣を着ている

□つめを短くきっている  
□手をせっけんできれいに洗った

## 食事の時はせなか背中ピン！



見た目もよく、食べやすい姿勢です。背中をまげた「犬食い」にならないように注意！

## ともだちが食物アレルギーだったら

食物アレルギーのため、みんなと同じものを食べられない場合があります。また、急に具合が悪くなることもありますので、そのようなときは、すぐに先生に知らせましょう。



## 食物アレルギーの原因食品



このほかにもたくさんあります。



キャベツから発見！

旬の野菜の栄養素

## ビタミンU

キャベツから発見されたビタミンで、キャベジンともいわれています。傷んだ胃粘膜組織の修復や、胃液の過剰分泌を抑える働きがあるため、胃腸薬に配合されています。キャベツのほか、レタスや牛乳にも多く含まれています。

## Q. 給食にはどんな栄養素が含まれているの？

A. 学校給食の栄養素量の基準は、文部科学省によって決められています。学校給食は、成長期の子どもに必要なエネルギー、たんぱく質、脂質、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミンA、B1、B2、C、食物繊維などがバランスよくとれるように定められています。

