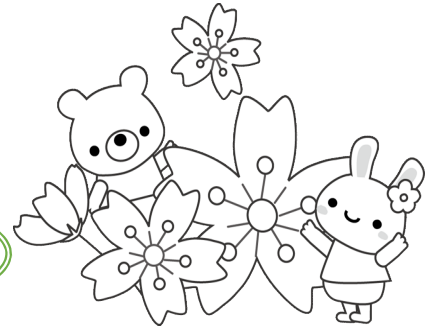


給食だより



ご入学、ご進級、おめでとうございます！新しい生活のスタートです。
 給食だよりでは、色々な食に関する情報をお知らせしていきます。
 1年間どうぞよろしくお願いたします。



給食がはじまります！

4月9日から

学校給食は、みなさんの成長を支えるために必要なエネルギーや栄養素がしっかりと摂れるように考えて作られています！

主食：ごはんやパンです。体を動かすエネルギー源になり、給食では、みなさんの成長や活動量などを考慮して分量を決めています。



牛乳：牛乳には成長期に必要なたんぱく質やカルシウムなどがバランスよく含まれています。

おかず：魚や肉、卵、野菜、海藻、きのこ、豆など、いろいろな食材を使うことができるように工夫されています。たんぱく質や脂質、ビタミン、無機質を摂ることができます。



朝ご飯を食べて登校しましょう！



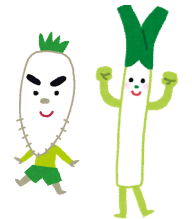
朝ごはんは、1日の始まりのエネルギー源となり、睡眠中に下がった体温を上げ、血流を良くして、排便を促すなど、様々な効果があります。また、脳にもエネルギーが供給されて、集中力も増します。朝ごはんをしっかり食べて、朝から元気に勉強や運動に取り組みしましょう！



給食の欠食について



給食を食べないことが事前にわかっている場合には、3週間前の金曜日までに、担任の先生を通じてご連絡ください。3月にその欠食分を差し引いて給食費を精算します。



毎日の給食が楽しくなるように、給食室では心を込めて給食を作っています。また、給食の献立は栄養素が十分に摂れるように各食品群から様々な食材を使用するように心がけています。少し苦手な献立に出会ってもチャレンジして食べてみましょう！

