

# 給食だより

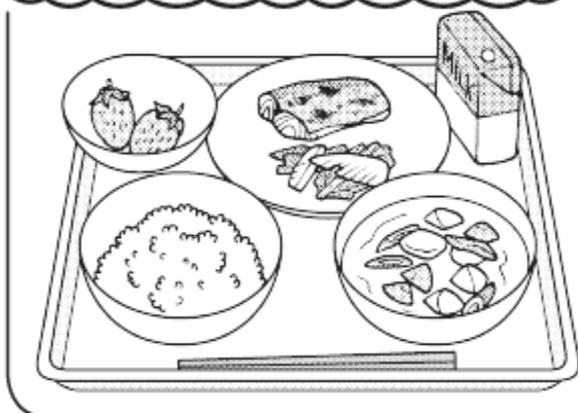


ご入学、ご進級、おめでとうございます！新しい生活のスタートです。  
学校給食や給食だよりでは、食の大切さや色々な情報をお知らせ  
していきます。1年間どうぞよろしくお願いいたします。



4月9日から

給食がはじまります！



給食がはじまります。給食は成長期である子どもたちのために、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供しています。また、調理面でも安全、安心を第一に考えて行っています。  
学校給食は、生きた教材として、さまざまな教科と連携したり、望ましい食習慣を身につけたりする役割を担っています。ぜひ、ご家庭でも給食について話してみてください。

## ★朝ご飯を食べて登校しましょう！

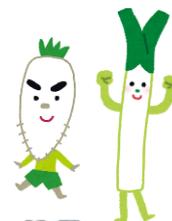


脳は、睡眠中も働いています。脳のエネルギー源であるブドウ糖は、脳でためておくことができないため、常に血液中から補給しています。食物から得たブドウ糖を利用できる時間は食後数時間なので、その後は、肝臓にためてあるグリコーゲンからブドウ糖がつくられます。しかし、肝臓にためておけるグリコーゲンの量には限りがあり、目覚めた時の脳は、エネルギー不足となっているのです。



## 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、2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。



毎日の給食の時間が楽しくなるように、心を込めておいしい給食を作ります。好き嫌がなく、味わって食べてくださいね。また、献立表には使用食材や栄養量を記載しています。ぜひ、毎日の食事の参考にしてください！

