ごちそうさま

4月

宇都宮市立
平石北小学校
食育だより

ご入学・ご進級おめでとうございます

期待に胸を膨らませ，希望にみちた新学期のスタートです。この「ごちそうさま」では，食事のマナーや栄養に関する情報，給食関係の行事のお知らせなどをのせていきます。児童のみなさん，おうちの人と一緒に読んでみてくださいね。

給食当番の衛生チェック

白衣のボタンをきちんととめていますか？
ぼうしの中に髪の毛を入れていますか？
マスクを忘れていませんか？
手をきれいに洗いましたか？

～ 給食前のお約束 ～

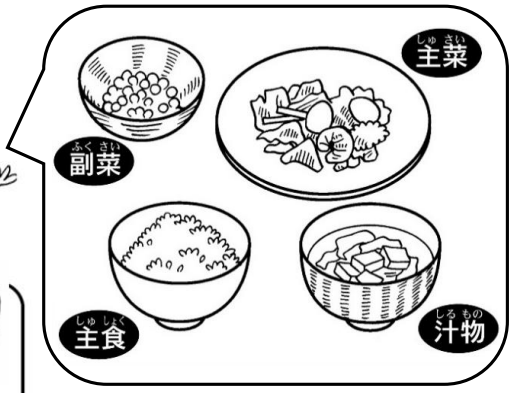
- 机の上をきれいに片づけましょう。
- 石けんで手をきれいに洗いましょう。
- アルコールで手を消毒しましょう。
- 机にランチマットとハンカチを置きましょう。汚れてしまったら，新しいランチマットに取り替えましょう。
- 静かに前を向いて待ちましょう。

◇◆◇ 保護者の方へ ◇◆◇

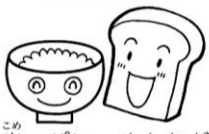
お子さんが白衣を持ち帰った際に，ボタンが取れかかっていたり，ほころびがあったりした場合には，可能な範囲で修繕のご協力をよろしくお願いいたします。

どうしてバランスがよいのかな？

基本の献立を大☆解☆剖

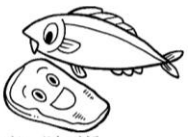


主食



米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

主菜



魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるもとになります。

副菜

野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。

汁物（飲み物）

水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

給食の献立は，１日に必要な栄養素の約1/3がとれるように作られています。給食で初めて食べるものや，苦手なものにもチャレンジしましょう。まずは一口食べられるようにがんばりましょう。

今月の給食目標　：協力して準備しよう。

今月の地産地消　：きゅうり，アスパラガス，たけのこ，キャベツ，にんじん

◎放射性物質検査に関する報告◎

3月7日に玉ねぎの放射性物質検査を行いましたが，放射性物質は検出されませんでした。

平石北小学校のホームページに“もぐもぐ通信”として，日々の給食の記事をアップしています。どうぞご覧ください。