

食育だより



ご入学、ご進学おめでとうございます。いよいよ新学期です。学校給食は、みなさんの心身の成長と発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食は食事の大切さや食事マナー、地場産物、食文化などを学ぶ教材です。今年度もよろしくお願いいたします。

みなさんの成長を支える給食

学校給食は、成長期に必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれる大切な一食です。

主食



おもにごはん、パンやめんもあります。おもに炭水化物をとることができ、エネルギー源になります。



ぎゅうにゅう

牛乳(200mL)

成長期に大切なたんぱく質やカルシウム、ビタミンをしっかりとることができます。

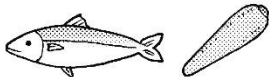


スーパー給食当番



ふくしよく

副食など(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い、栄養のバランスを考えた料理で、薄味を心がけています。たんぱく質や脂質、ビタミン、無機質をとることができます。

©少年写真新聞社2021

朝から元気に過ごすために...

毎日朝ごはんを食べよう!

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、血流をよくして、排便を促すなど、さまざまなよい効果があります。また、脳にもエネルギーが供給されて、集中力も増します。規則正しい生活習慣を身につけるためにも、朝ごはんをしっかりと食べる習慣づくりを家族で取り組みませんか。



給食当番の人は

毎日チェックしよう!

- ①毎日、自分の健康状態を確認して、発熱、下痢、腹痛、嘔吐などがあれば当番をかわってもらいます。
- ②石けんをよく泡立てて、きれいに手を洗います。
- ③清潔な白衣や帽子で身支度をととのえて、マスクを着用します。

毎日、健康状態を確認してから当番を行います。



©少年写真新聞社2021

©少年写真新聞社2021

食育クロスワード

1	D	5	こ		7	
2				B	C	ろ
						ら
3	ほ		6	す		9
4	A		E		8	ず

タテのカギ

- 1 体温計で毎日測ろう。
- 3 夜空にきらきら光るもの。
- 5 学校の歌。
- 7 葉っぱで包んだ香りのいい和菓子。
- 9 スズメより大きくて鋭い声で鳴く鳥。

ヨコのカギ

- 1 にゃお、にゃーと鳴くよ。
- 2 学校の行き帰りの道。
- 4 B、HB、2B、どれを使う?
- 6 もっとも小さい果物で種類が多い。
- 8 いろいろな地域の特徴がわかるよ。

A~Eの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな?

A ん B C D E



©少年写真新聞社2021

こんにちは。



細谷小学校の栄養士のあかばです。

今年度も調理員さん6名と安心・安全を第一に楽しく栄養たっぷりの給食を提供していきたいと考えていますので、楽しみにしててください。がんばっていきますのでよろしくおねがいします(^O^)