



元気になる給食シリーズ

4月の「元気になる給食シリーズ」は『記憶力アップメニュー』です。
 新入生のみなさんは、これから小学校での授業が始まり、2年生以上のみ
 なさんも、より様々なことを学んでいきます。勉強したことを身に付けてほ
 しいので、今月はこのテーマにしました。

記憶力を高めるには『ブドウ糖』や『DHA』が大切です。私たちの脳は、
 「ご飯・パン」や「バナナ」などに含まれるブドウ糖のみをエネルギーにし
 て働いています。また、DHAは「イワシ」や「サバ」などの魚に含まれ、食
 べると記憶力がよくなると言われています。

魚は、成長期の皆さんに必要なカルシウムも摂ることができるので、ぜひ
 しっかり食べてください。



ご入学・ご進級おめでとうございます

暖かく気持ちのよい春の陽気と共に、新年度が始まりました。今年度も、子供たちの
 心身の成長のために、安全でおいしい給食を提供していきます。給食を通して、生活
 習慣を整えることや、友達と協力することの大切さを伝え、子供たちに、栄養バラン
 スを考えた給食指導の定着を図っていきたいと思います。ご家庭でも学校の給食に
 ついて話題にしていいただけると幸いです。引き続き、どうぞよろしくお願いいたします。

給食献立予定表の見方について

献立表には、食品を6つに分類した「6つの基礎食品群」を表示しています。

- ❖ 1群 肉・魚・卵・大豆など、血や肉をつくるもの
- ❖ 2群 牛乳・乳製品・小魚などカルシウムを多く含むもの
- ❖ 3群 緑黄色野菜（にんじんやほうれん草など色の濃い野菜）
- ❖ 4群 その他の野菜・果物など体の調子をととのえるもの
- ❖ 5群 米・パン・麺・芋などのエネルギー源
- ❖ 6群 油・ドレッシングなど油脂類



また、エネルギー・たんぱく質・脂質の量を記載しています。ご家庭での献立
 の参考にしてください。

食品検査結果について

3月11日（金） 精白米（上河内産）

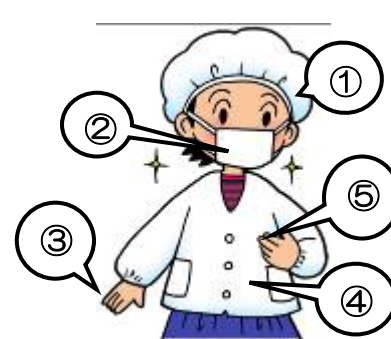
放射性ヨウ素・放射性セシウムともに定量下限値未満でした。

給食当番のあなうめクイズ

給食当番は、みんなで楽しく給食を食べるために、責任をもって配膳の準備をしま
 しょう。そのためには、給食当番にふさわしい身支度をする事が大切です。チェック
 ポイントの○になっている部分に当てはまる文字を入れましょう。

＜保護者の皆様へ＞

給食当番のときは、マスクの持参をお願いします。また、給食当番の週は、最終日に白
 衣・帽子を持ち帰りますので洗濯・アイロンがけをお願いします。



- ① 帽子に〇〇〇〇をきちんとしましたか？
- ② 〇〇〇を正しくつけていますか？
- ③ 〇は石鹸できれいに洗いましたか？
- ④ 洗濯をした清潔な〇〇〇を着ていますか？
- ⑤ 〇〇は短く切っていますか？

※C⑤ い>F⑤ 2⑤ 4Y△⑤ 4⑤せ4⑤
 Y△