

食育だより



ご入学、ご進級おめでとうございます。
 新年度が始まりました。食を通じて、子どもたちが元気に毎日
 をすごしていけるように努めていきますので、よろしくお願
 いたします。

給食時間の約束



大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人々への感謝の気持ちが込められています。

Q. 給食当番なのに体調が悪い時はどうするの？

A. 下痢や発熱、腹痛、おう吐などの感染症の症状がある場合は、そのまま給食当番をしようと、感染が拡大してしまうことがあります。体調が悪い時は、先生に相談をして、ほかの人に給食当番をかわってもらいましょう。

旬の食材～4月～

給食では、旬の食材や季節感を考慮した献立作成に努めています。
 下線のある食材は今月の給食でも使われています。ご家庭での食材やメニュー選びの参考にしてください。

たけのこ・キャベツ・にら・セロリ・いちご
 ばんかん・ひゅうがなつ・あまなつ

元気な1日は朝食から!

わたしたちは1日に朝、昼、夕と3回食事をとります。特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源になります。元気に1日をスタートするために、朝は必ず食べてから登校するようにしましょう。

朝食をとる習慣がない



→まずは何かを食べる

すぐさま完璧な朝食をとろうと思ってもなかなか難しいものです。まずはおにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣づけていきましょう。



早起き



早寝を

心がけましょう

おたよりを通して、食に関する知識や地域の食材、食文化などをお伝えしていきます。毎月発行しますので、ぜひご覧ください。

