



食育だより



4月の給食目標

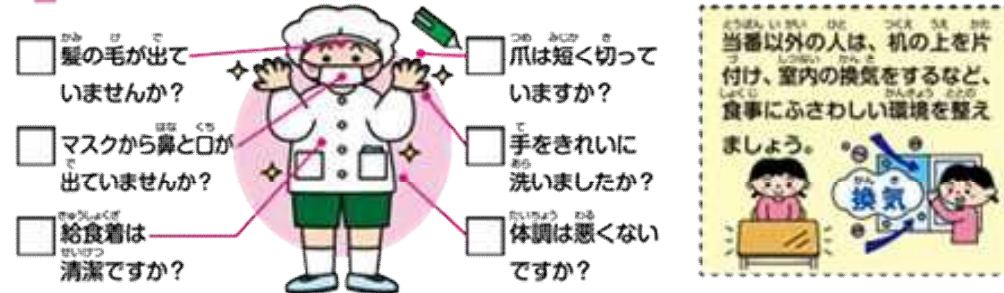
給食の準備をきちんとしよう



給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。



給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。



給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。



入学・進級おめでとうございます。新しい気持ちでスタートする準備はできていますか？今年度も元気いっぱいにご過ごせるよう、安全・安心でバランスのよい給食を提供しますので、たくさん食べてくれると嬉しいです。給食の時間は、健康にいい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなどを学ぶための時間です。全員が安心して楽しく給食を食べられるように、ひとりひとりが安全や衛生に気をつけて食べましょう。



キャベツの豆知識 ～春キャベツと冬キャベツのちがい～

春キャベツ

- 巻きがゆるく、丸形
- 内部は黄緑色
- 葉はやわらかく生食向き



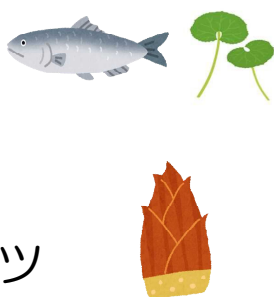
冬キャベツ

- 巻きがかたく、平形
- 内部は白色
- 葉はかたく加熱調理向き



旬のたべもの

- にしん
- ます
- たけのこ
- ふき
- 春キャベツ



～毎日給食に牛乳がでるわけ～

日本人はカルシウムの摂取量が不足しているといわれています。カルシウムは、丈夫な歯や骨を作るために、成長期には欠かせない栄養素です。

牛乳1本には1日のカルシウム推奨量の約3分の1の量が含まれています。毎日給食で牛乳を飲むことでカルシウム摂取に役立ちます。



Aコース15日(火)、Bコース17日(木)の委託ご飯は北ひびき農業協同組合から寄贈されたお米を使用しています。感謝して味わって食べましょう。