

4月 給食だより

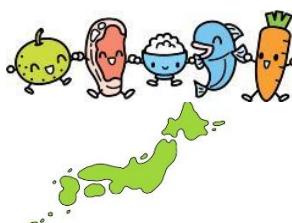
令和7年4月号
座間味村立
学校給食共同調理場

ご入学・ご進級おめでとうございます。給食だよりでは、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきたいと思います。ぜひお子さんと一緒にご覧になって下さい。

学校給食について ~こんなことに気をつけています~

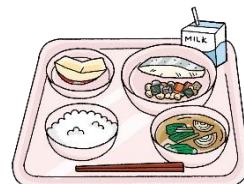
食材

地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。



献立

行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。

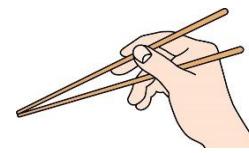


献立

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な3分の1程度がとれるようにしています。



はしの正しい持ち方



- 上のはしは、正しいえんぴつの持ち方で持ちます。
- 下のはしは、親指のつけ根から中指と薬指の間に通します。
- 動かすのは上のはしだけです。

調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。



こんだてひょうかくにんねが
献立表確認のお願い

給食で初めて食べる 食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっと多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。



朝ごはん を食べよう！



保護者のみなさまへ
こんにちは。学校栄養職員のヒガです。新年度栄養士が代わり、後任はいしきり先生に代わります。
今年度も1年よろしくお願ひします♪♪

朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を昇らせます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活性化になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

③副菜 野菜、 果物など	②主菜 魚料理、 肉料理、 卵料理など
①主食 ごはん、パン めん類など	④汁物 みそ汁、 スープ、 牛乳など