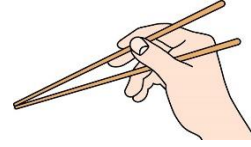


# 4月 給食だより

令和 6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ひます。ぜひお子さんと一緒にご覧になって下さい。

## はしの正しい持ち方

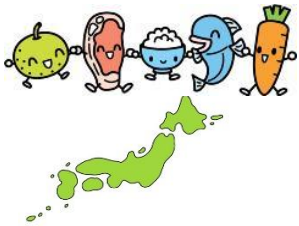


- ・上のはしは、正しいえんぴつの持ち方で持ちます。
- ・下のはしは、親指のつけ根から中指と薬指の間に通します。
- ・動かすのは上のはしだけです。

## 学校給食について ~こんなことに気をつけています~

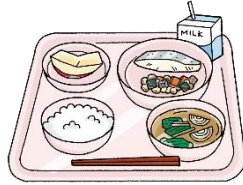
### 食材

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。



### 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。



## 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、乳児がもつとも多く、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。



## 朝ごはんの効果

### 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



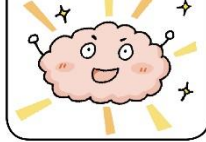
体や脳のエネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする



排便を促す



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上昇させます。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発になるほか、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。

## 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。今年度も1年よろしくお祈いします。