



かんざき給食だより

神崎市学校給食共同調理場

2020. 4. 6 (月)

4月号 (No. 1)

ご入学、ご進級おめでとうございます。この1年間の子供たちの成長と健康を願い、栄養バランスのとれた美味しい給食を提供していきます。給食へのご理解とご協力をお願いいたします。

《給食の目標》

学校給食法に基づいて給食を提供しています。

- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、望ましい食習慣を養うこと。
- ③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- ④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- ⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- ⑥我が国の各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- ⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

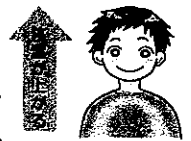
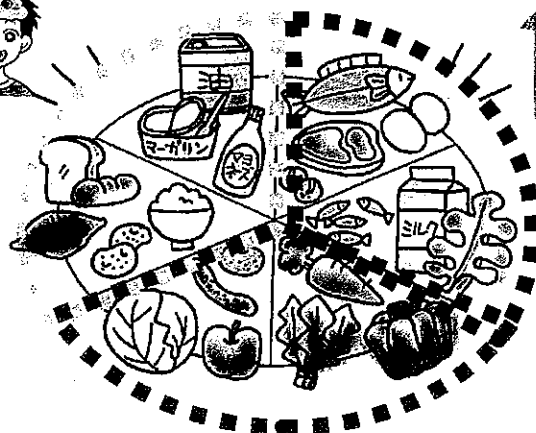
朝ごはんを食べて元気に過ごそう!!

みなさん、毎日朝ごはんを食べていますか。朝ごはんは、一日を元気に過ごすために大切な食事の一つです。1年の始まりのこの時期に、規則正しい習慣を身に付けましょう!!

赤の食べ物【体目覚めスイッチ】

⇒ 朝ごはんを食べると、体温が上がり、体が目覚めます。

さいころの食べ物



黄色の食べ物【頭目覚めスイッチ】

⇒ 朝は、脳のエネルギーも空っぽの状態。朝ごはんをしっかり食べてブドウ糖を補給し、学習に取り組みましょう。

緑色の食べ物【お腹目覚めスイッチ】

⇒ 朝ごはんを食べると、胃や腸などの消化器系が活発に働きだします。排便が促され、朝から心も体もスッキリ気分になります。

