

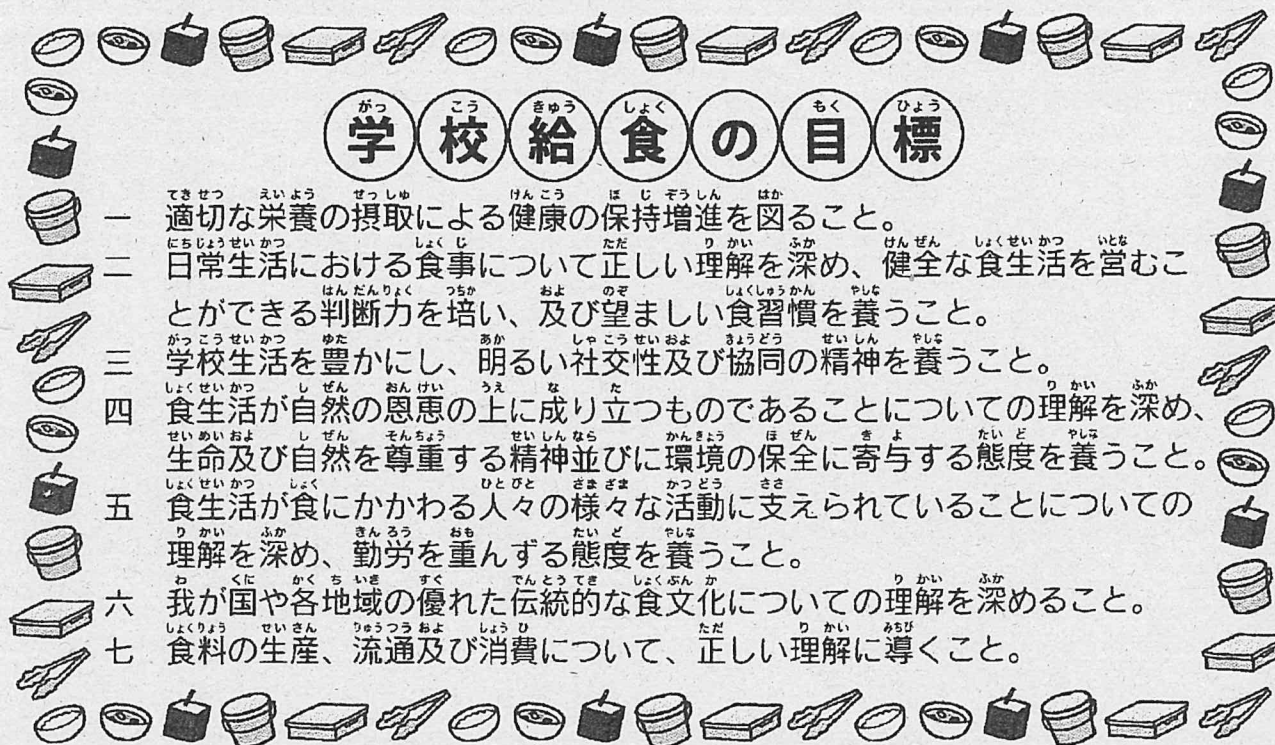


給食だより

令和5年4月
長松小学校
給食室

にゅうがく しんきゅう
ご入学・ご進級おめでとうございます。

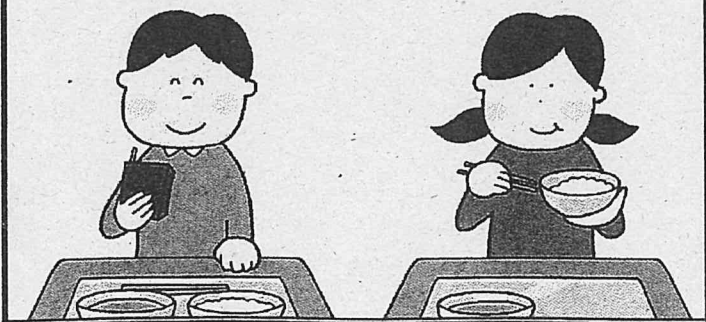
しんねんど いちにち げんき がっこうせいかつ おく
新年度が始まりました。一日を元気にスタートして学校生活を送ることができるように
あさ 朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。



学 校 給 食 の 目 標

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 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、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 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。
- 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。
- 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。
- 我が国や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。
- 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。

がっこうきょうじょう えいよう しよく せいじょう
学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長
期にあるみなさんの健やかな成長を支え、望まし
い食習慣と食に関する実践力を身につける教材と
しての役割があります。ぜひご家庭でも、給食の
話題に触れてみてください。

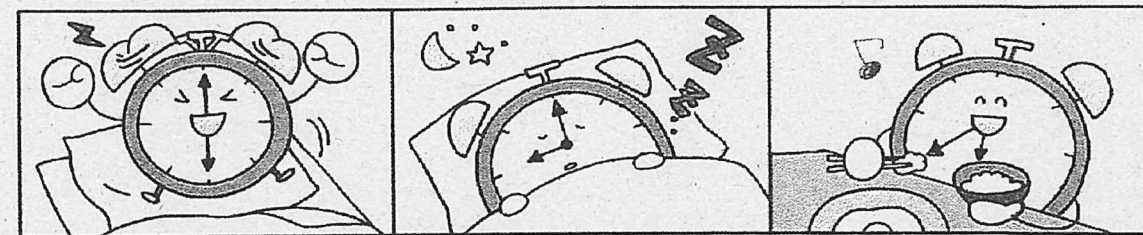


Q. 給食にはどんな栄養素が含まれているの？

がっこうきょうじょう えいよう そしょう きじょう
A. 学校給食の栄養素量の基準は、
文部科学省によって決められて
います。学校給食は、成長期の子どもに
必要なエネルギー、たんぱく質、脂質、
ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、
鉄、ビタミンA、B₁、B₂、C、食物繊維
などがバランスよく
とれるように定めら
れています。



早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう

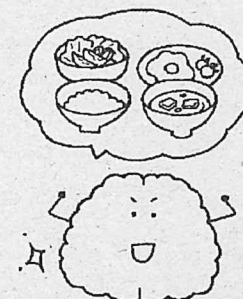


よる おそ べんきょう すいみんじかん すく ないない ど けい みだ
夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体
調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴び
て朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を
心がけましょう。

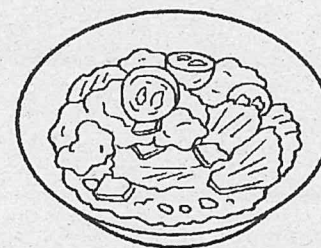
朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給して
います。朝食めきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせること
ができません。

また、朝食におかずをたくさん食べている人の方が、テストの
点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするに
は、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



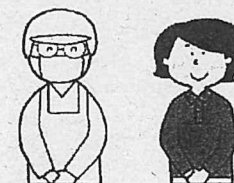
簡単レシピ フライパンでできる！ ハムたまトマチー丼



- レタス2枚を一口大にちぎる。ミニトマト3個のへたを取り、半分
に切る。ハム2枚、スライスチーズ1枚を1cm角に切る。
- 卵1個をボウルに割り、よくときほぐす。フライパンに油小さじ1
を熱して卵を入れ、木べらで大きく混ぜながら焼く。
- ②が半熟状になったら、①としょうゆ小さじ1、塩こしょう少々を
入れて、レタスやミニトマトに軽く火が通るまで炒める。
- 丼にご飯をよそい、その上に③を盛る。

今年度も安全・安心でおいしい給食をつくります

しよく つう こ まいにち げんき す つと
食を通じて子どもたちが毎日を元気に過ごしていけるよう努めていきます。



よろしくお願いいたします

