



かんざき給食だより

神崎市学校給食共同調理場
2023. 4 . 1

4月号 (No. 1)

ご入学・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから始まる学校生活に胸を躍らせていることでしょう。かんざき給食だよりでは、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っております。よろしくお願いいたします。



朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ

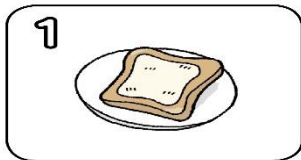


体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとって、うんちを出しましょう。

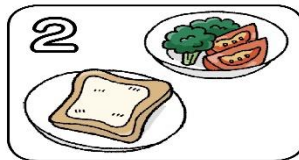
朝ごはんステップアップ 1・2・3



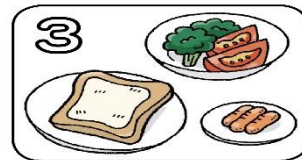
主食



主食 + 1品



主食 + 2品



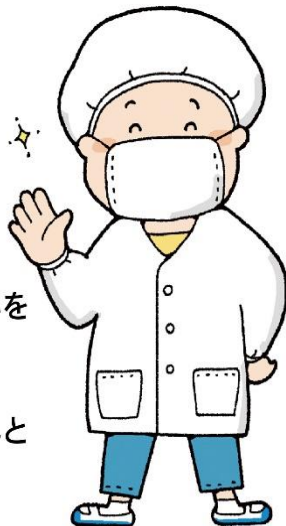
朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

給食当番は身支度も大切な仕事です

★つめは短く
切りましょう

★石けんで
しっかり手洗いを
しましょう

★マスクをきちんと
つけましょう



★ぼうしは髪の毛が
出ないように
かぶりましょう

週末には持ち帰り、洗濯をして清潔なエプロンを着用させてください。



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。

