

# 4月

# 配膳表

多岐市立学校給食センター

月	火	水	木	金
8日	9日	10日	11日	12日
始業式	給食なし	給食なし	入学式	給食なし

**ご入学・ご進級おめでとうございます**  
 学校給食は、成長期に必要なエネルギーや栄養素がとれる大切な一食です。  
 きちんと食べて、健康で丈夫なからだをつくりましょう。

15日 給食開始	16日 ごはん	17日 給食のパン	18日 切干大根	19日 1年生給食開始
海老サラダ 豚肉のしょうが炒め ごはん	パインサラダ ピーマンの甘酢炒め ごはん	コーンスープ 白身魚のフライ ごはん	まりもだいこん 切干大根のサラダ 豚肉のしょうが炒め ごはん	4キんカレー アスパラ ごはん
22日 お誕生日献立	23日 よい姿勢で食べよう	24日 進級・入学お祝い	25日 野菜を食べよう	26日 たまご
豆乳ムス 焼肉 チャーハン	ツケそばサラダ 赤魚の揚げ煮 ごはん	せせり のり えぼろらん寿司 ごはん	おかわあえ ごぼのしょうが煮 ごはん	4キアエ 焼きそば ごはん

## チエックしよう！ 給食当番の身支度

- 爪は短く切ってありますか？
- ハンカチを用意しましたか？
- 石けんで手を洗いましたか？
- 白衣はきれいですか？
- マスクをきちんとつけていますか？
- 帽子(三角巾)から髪が出ていませんか？

総務部になった人は、衛生的な観点から、身支度を確認しましょう。

## 注意！

- ◆ 食べ物はすぐに飲み込まず、よくかんで食べましょう。
- ◆ パンは少しづつちぎって食べましょう。
- ◆ 口に食べ物を入れたまましゃべったり、立ち歩いたりしません。
- ◆ 早食いはしません。

### 早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

### 早起き

朝の光を感じると覚醒を促す体内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

### 朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には使っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

※ 献立・メッセージのタイトルを日付の下に記載しています。