

# きゅうしょくだより



## きゅうしょく 給食について知ろう

しんねんど はじ 新年度が始まりました。げんき がっこうせいかつ おく 元気に学校生活を送るためには、えいよう 栄養バランスのとれた しょくじ 食事をすることが大切です。がっこうきゅうしょく 学校給食は、せいちょうき 成長期のみなさんに必要なえいよう 栄養がとれ、さまざまなしょくざい 食材やあじ 味を経験できるけんたて 献立になっています。すき 好き嫌なく食べ、こころ からだ 心も体も成長しましょう。

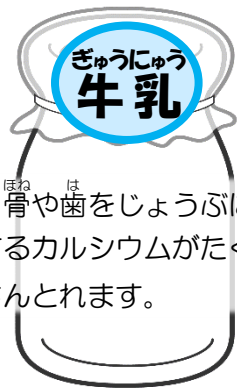
### がっこうきゅうしょく ないよう 学校給食の内容

しゅしょく きゅうじゅう しゅさい ふくさい 主食、牛乳、主菜、副菜がそろっています。

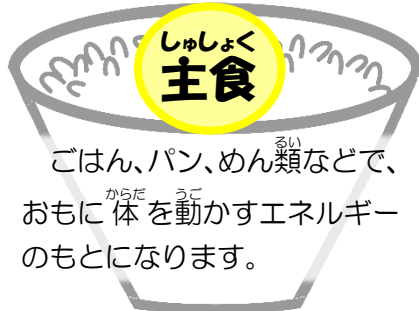


しゅさい 主菜

さかな、にく、たまご、だいずせいひん 魚、肉、たまご、大豆製品 などが多いおかずで、おもに からだ 体をつくるもとになります。

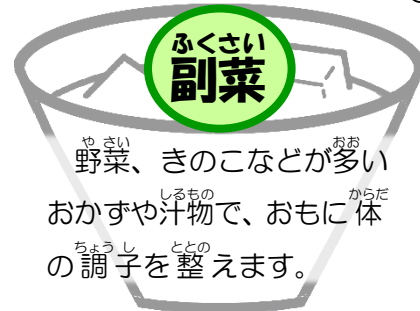


ほねやば 骨や歯をしょうぶに するカルシウムがたく さんとれます。



しゅしょく 主食

ごはん、パン、めん類などで、 おもに からだ を動かすエネルギー のもとになります。



ふくさい 副菜

やしき 野菜、きのこなどが多い おかずや汁物で、おもに からだ の調子を整えます。



これらがしっかりそろってことで、えいよう 栄養バランスのとれたしょくじ 食事にになります。

※毎月配られる『盛りつけ図』を見ながら、しょくき 食器を正しくなら 並べましょう。

## きゅうしょく じかん やくそく 給食の時間の約束

あたらしい がっきゅう きゅうしょく はじ 新しき学級での給食が始まります。した 下の7つのやくそく 約束を守り、えいせい 衛生に気を付 けて じゅんび 準備をしましょう。そして、た もの 食べ物大切にいただきます。

1



つくえ うえ かたづ 机の上を片付け、しょくじ 食事 のかんきょう 環境を整える。

2



じゅんび 準備の前に、いしけん 石けんできれいにて 手を洗い、しょうどくえき 消毒液をすりこむ。

3



マスクは 鼻もおおう

しっかり 髪の毛を しまう

つめは 短く切る

きゅうしょくとうばん 給食当番は、ただ 正しく みじたく 身支度を整える。

4



しょっかん 食缶に残らないように、おなじりょう 同じ量ずつ盛り付ける。

5



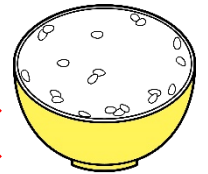
こころ 心を込めて、「いただき ます」「ごちそうさま」の あいさつをする。

6



しゃべらず、よくかんで あじ 味わって食べる。

7



ごはん粒などが残ら ないように、きれいに 食べる。