きゅうしょくだより

田原市給食センター

給食について知ろう

気持ちを新たに新年度が始まりました。元気に学校生活を送るためには、栄養バランスのとれた食事をすることが大切です。学校給食は、成長期のみなさんに必要な栄養がとれる献立となっています。給食をとおして、みなさんの心と身体の健康を支えていきたいと思います。

学校給食の内容

学校給食は、主食、牛乳、主菜、副菜をそろえ、栄養バランスを整えています。

主菜

魚、肉、たまご、大豆製品などが多いおかずで、おもに体をつくるもとになります。

主食

ごはんやパン、めん類などで、おもに体を動かすエネルギーのもとになります。

牛乳

骨や歯をじょうぶにするカルシウムが豊富です。

副菜・汁物

野菜、きのこなどが多いおかずや汁物で、おもに体の調子を整えます。

給食の時間の約束

新しい学級での給食が始まります。下の６つの約束を守り、衛生に気をつけて準備しましょう。そして、食べる時間をしっかりとるようにしましょう。

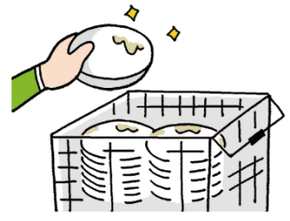
机の上を片付け、食事の環境を整える。

石けんできれいに手を洗い、身支度を整え、協力して準備する。

食缶に残らないように同じ量をていねいに盛りつける。

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。

ごはんや汁物は手に持ってよい姿勢で食べる。



ごはん粒やおかずなどが残らないように、きれいに食べる。