

4月食育だより



令和5年4月7日

粟島浦村立粟島浦小中学校

お家の人と一緒に読みましょう

ご入学・ご進級おめでとうございます

粟島浦小中学校では、給食が実施されておりません。その代わりとして、火曜日と木曜日にお弁当給食を行っております。今年度のお弁当給食は、昨日から始まりました。子どもたち一人ひとりの心と体の成長を支えるために、安心安全でおいしいお弁当給食を提供していきますのでよろしくお願いします。



《調理員》 1名

《献立作成者》 1名

今年度お弁当給食でお世話になります。

心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれるような献立になっています。
1年間よろしくお願いいたします。



4月の食育目標

食事の大切さを知り、きまりを守ろう

食事は健康の基本！

栄養は、人間のからだや心をつくり、生存活動に欠かせません。食事を抜いたり、忙しさをとれなかったりすると、からだや機能を維持するための栄養が不足し、悪影響が出ます。

規則正しい食生活の3つの基本

1. 栄養バランスの整った食事
2. 1日3食、決まった時間
3. 適量食べる

私たちのからだは動くことでエネルギーを消費するため、必要なエネルギーを食事から摂取しなければいけません。消費エネルギーと摂取エネルギーのバランスを保てなくなると、肥満につながったり痩せて飢餓状態になったりしてしまいます。自分に合った食事の量を摂取することが大切です。

規則正しい食生活の効果

- ・適正体重の維持
- ・健康の維持増進
- ・生活リズムが整う
- ・腸内環境が整う
- ・自律神経の乱れを防ぐ
- ・気持ちの安定



新型コロナウイルス感染症対策が緩和されてきています。みなさんには以下のことを心がけてもらいたいと思います。

食事の前に石けんで手を洗う

感染症予防の基本は手洗いです。アルコール消毒だけでなく、まず手洗いで汚れを落とすことが大切です。



食事中はなるべく会話を控える

新型コロナウイルスは、飛沫から感染すると言われています。会話をしながら食事をするのは楽しいですが、飛沫が飛んでしまいます。食事中はなるべく会話を控えましょう。



4月お弁当給食こんだて表



日	曜	献立名		飲み物 ☆牛乳	食品名および材料名			エネルギー たんぱく質 脂質
		主食	主菜・副菜・その他		赤のなかま (からだを作る)	緑のなかま (体の調子を整える)	黄のなかま (熱ゆ力を作る)	
6	木	ご飯	酢豚 ブロッコリーごま和え ミニトマト	☆	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ たけのこ ピーマン ブロッコリー コーン ミニトマト	米 じゃがいも 油 ごま 三温糖	635 22.6 14.2
7	金			☆				
10	月		デザート	☆				
11	火	ご飯	鶏のから揚げ ポテトサラダ キャベツ磯和え ミニトマト	☆	ひじき 油揚げ とり肉 大豆水煮 ハム のり 牛乳	にんじん しいたけ きゅうり キャベツ えのき ミニトマト	米 油 じゃがいも マヨネーズ	665 19.6 23.8
12	水			ジュース				
13	木	ご飯	ホワイトシチュー コールスロー ミニトマト	☆	鶏肉 牛乳	人参 玉ねぎ カリフラワー キャベツ きゅうり コーン ミニトマト	米 じゃがいも 油	615 24.5 22.9
14	金			☆				
17	月		デザート	☆				
18	火	ご飯	豚肉生姜焼き アスパラおかか炒め さつまいもオレンジ煮	☆	豚肉 かつお節 牛乳	もやし キャベツ アスパラガス 玉ねぎ にんじん えのき レーズン オレンジジュース	米 さつまいも 油 三温糖 バター	633 20.3 16.8
19	水			ジュース				
20	木	ご飯	魚チーズピカタ ポテトサラダ わかめとたけのこ炒め	☆	サケ 卵 粉チーズ ハム わかめ 牛乳	キャベツ にんじん きゅうり たけのこ	米 じゃがいも 油 三温糖 マヨネーズ	618 23.0 18.4
21	金			☆				
24	月		デザート	☆				
25	火	ご飯	春野菜カレー ゆで卵 みかんサラダ	☆	豚ひき肉 粉チーズ ヨーグルト 卵 牛乳	にんじん たまねぎ スナッペンとう キャベツ きゅうり みかん	米 じゃがいも 油 三温糖	695 21.4 23.3
26	水			ジュース				
27	木	ご飯	魚竜田揚げ ごぼうサラダ 青菜磯和え	☆	タラ のり 牛乳	ミニトマト ごぼう きゅうり にんじん 玉ねぎ ブロッコリー こまつな えのき	米 ごま 油 マヨネーズ	505 17.9 13.2
28	金							

* 購入物資の都合により、献立の内容を変更することがあります。ご了承ください。

