



食育だより

令和6年3月25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

1年間、学校給食に御協力いただきありがとうございました。来年度も火曜日と木曜日にお弁当給食を行っていきます。来年度は、4月9日(火)からお弁当給食が始まります。4月4日(木)の始業式の日には給食がありませんので、お弁当の御用意をお願いいたします。子どもたち1人1人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、よろしくおねがいします。

4月の食育目標

給食の大切さを知り、きまりを守ろう。

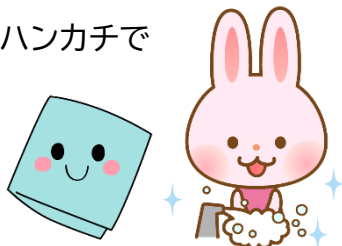
食事は健康の基本

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。皆さんも、朝ごはんを食べてこないと、集中力が続かなかったり、午前中元気がなくなってしまいますよね。ご飯やパンなどの主食は、体全体のエネルギーになり、眠っている脳を起こしてくれます。1日3食しっかりと食べて、毎日元気に過ごしましょう。

給食のきまり

☆手洗い・うがいをしよう！

給食の前には、石けんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチでふきましょう。



☆机の上をきれいにしよう！

給食のときには、教科書や筆箱を机の中に片づけ、台ふきできれいにしましょう。



☆よくかんで食べよう

早食いや口に詰め込みすぎると、のどが詰まりやすくなってしまいます。また、姿勢をよくして食べましょう。



☆好き嫌いせずに食べよう！

苦手なものも一口チャレンジしてみましょう。バランスよく食べて免疫力を高めましょう。





4月お弁当給食こんだて表



月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
			牛乳	牛乳
お弁当給食がない為、お弁当持参になります。				
8	9	10	11	12
国産やさいゼリー	ごはん しそ昆布 ふんわり豆腐ハンバーグ ツナとほうれん草の和え物 チキンときのこのバター醤油炒め 人参グラッセ 牛乳	アシドミルクPLUS	ごはん 焼きそば れんこんの甘酢漬け 鶏肉と野菜のレモン風味 いんげんのピーナッツ和え 赤魚塩焼き 牛乳	牛乳
	I補給 - 734kcal たんぱく質 25.7g 脂質 25.1g		I補給 - 668kcal たんぱく質 27.7g 脂質 14.4g	
15	16	17	18	19
いちごゼリー 牛乳	ごはん うずら豆 すけそうだら煮付け オクラのお浸し 牛肉と玉ねぎのすき煮 小松菜の和え物 牛乳	わたぼく国内産100% みかんジュース	ごはん 肉じゃが 胡瓜とツナの酢の物 片口いわし浅炊き 薩摩揚げ 牛乳	牛乳
	I補給 - 685kcal たんぱく質 25.9g 脂質 18.2g		I補給 - 683kcal たんぱく質 26.1g 脂質 16.6g	
22	23	24	25	26
お米deバナナの スティックケーキ 牛乳	ごはん 鶏肉のトマトソース ツナマヨコーン 彩り野菜のペンネ 桜でんぶ 牛乳	ココアアぶどう 牛乳	ごはん とりごぼう さわら薄塩焼き 桜あん ふきの含め煮 うぐいす豆 菜の花の辛子和え 玉子焼き 筍土佐煮 牛乳	牛乳
	I補給 - 701kcal たんぱく質 26.1g 脂質 18g		I補給 - 702kcal たんぱく質 28.9g 脂質 17.4g	
29	30			
昭和の日	ごはん 赤魚塩焼き 豆乳入りしっとり卵の花 茄子と挽肉の味噌炒め チンゲン菜と人参のお浸し 華かまぼこ 牛乳			
	I補給 - 660kcal たんぱく質 25.5g 脂質 18.3g			

※商品の入荷・在庫状況により献立が変更となる場合がございます。御了承下さい

