

調理場だより



新緑のまぶしい季節になりました。令和6年度の給食が始まって約一か月経ちましたが、1年生のみなさんは、当番や時間内に食べることに少しずつ慣れましたか？苦手なものが出ると食べにくいかもしれませんが、楽しい給食時間をすごしてほしいです。

5月は、運動会の練習が本格的に始まります。力いっぱい活動できるよう、体調を整えましょう。今日は、丈夫な体作りで心がけてほしいことを紹介します。旬のいろいろな食材も味わいながら取り組んでみましょう。

丈夫な体を作るためには、食事・運動・睡眠に気をつけた規則正しい生活をしましょう。

ぜひ、給食のような食事を参考にしてください。

ごはん・パン・めん
★体を動かす力になる



肉・魚・卵・牛乳や大豆製品
★体を作るもとになる



野菜・果物など
★体の調子を整える

食事で心がけてほしいことは、この3つの食品群をそろえて、栄養のバランスを良くすることです。ごはんだけ、パンだけの食事より、しらす干しを追加したり、ヨーグルトを追加したりしてみましょう。



規則正しい生活を
続けると、将来の自分も
より良く輝いて、夢の
実現にもつながるよ。




★1日の給食 かしわもち

かしわもちは子孫繁栄の願いが込められています。こどもの日など、季節の行事を大切にしましょう。



★8日の給食 因島のそら豆

瀬戸田小学校の1年生がそら豆のさやむき体験を予定しています。

そら豆は因島でとれたばかりの新鮮なものです。本来のそら豆の味が楽しめますよ。

1年生は、みなさんにおいしいそら豆を食べてもらえるよう、500人分のさやむきを頑張りましょう。

