



# すくすくだより 4月



この度は御進級、御入学おめでとうございます。新学期が始まり、いよいよ楽しい給食が始まります。学校給食は、ただ単に「学校で食べる昼食」ということだけでなく、教育の一環として位置づけられています。子どもたちが生涯にわたって健康でいられるように情報発信していきたいと思っております。御家庭におかれましても、食を通じた健康づくりについて、より一層の御理解と御協力をお願いいたします。

## 学校給食の役割

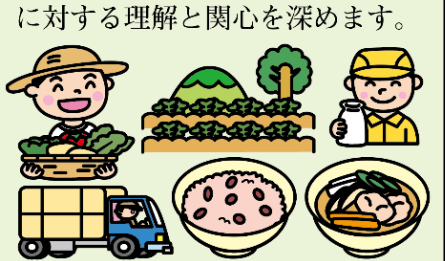
栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。



給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



## 給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です！



### 給食時の身じたくチェック

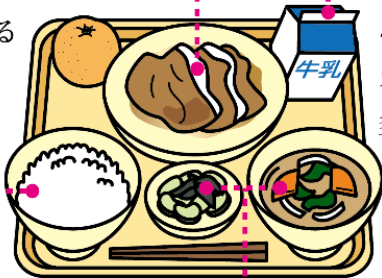
#### 主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、おもに体をつくるもとになる食品を多く使ったおかず



#### 牛乳

骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む



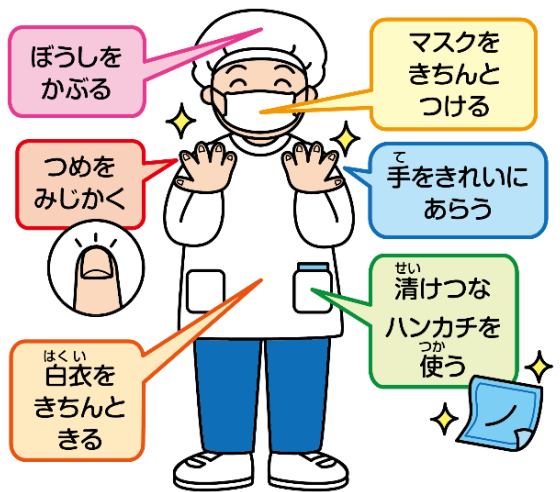
#### 主食

ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品



#### 副菜・汁物

野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるもとになる食品を多く使ったおかずや汁物



生活リズムを整え、毎日をパワフルにスタートさせましょう。1年間よろしくお願いいたします。