

きゅうしょくだより



きゅうしょく 給食について知ろう

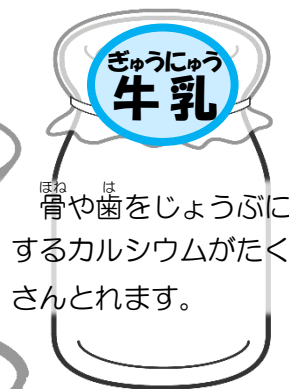
しんねんと はじ げん き がっこうせいかつ おく えいよう
新年度が始まりました。元気に学校生活を送るためには、栄養バランスのとれた
しょくじ たいせつ がっこうきゅうしょく せいちょう き ひつよう えいよう
食事をすることが大切です。学校給食は、成長期の方々に必要な栄養がと
れ、さまざまな食 材や味を経験できる献立になっています。好き嫌いなく食べ、心
からだ せいちょう
も体も成長しましょう。

がっこうきゅうしょく ないよう 学校給食の内容

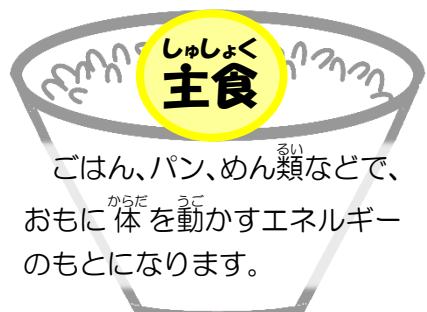
しゅしょく きゅうにゅう しゅさい ふくさい
主食、牛乳、主菜、副菜がそろっています。



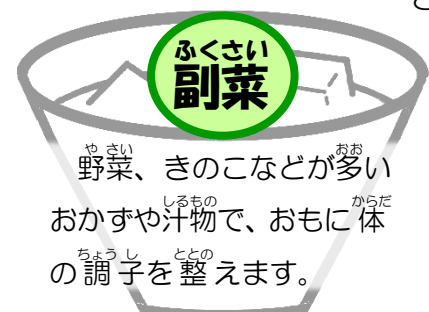
さかな にく だいませひん
魚、肉、たまご、大豆製品
などが多いおかずで、おもに
からだ しょうじ ととの
体をつくるもとになります。



ほね は
骨や歯をしょうぶに
するカルシウムがたく
さんとれます。



ごはん、パン、めん類などで、
おもに からだ うご
体を動かすエネルギー
のもとになります。



やしき きのこなどが多い
おかずや汁物で、おもに からだ
の調子を整えます。



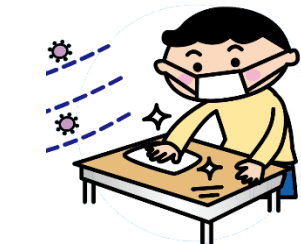
これらがしっかりそろふことで、えいよう 栄養バランスのとれたしょくじ 食事になります。

※毎月配られる『盛りつけ図』を見ながら、しよつ き ただ なら
食器を正しく並べましょう。

きゅうしょく じ かん やくそく 給食の時間の約束

あたらし がっきゅう きゅうしょく はじ
新しい学級での給食が始まります。下の7つの約束を守り、衛生に気を付
けて じゅん び 準備をしましょう。そして、た もの たいせつ
食べ物大切にいただきます。

1



つくえ うえ かたづ しょくじ
机の上を片付け、食事
かんきょう ととの
の環境を整える。

2



じゅん び まえ せっ
準備の前に、石けんできれいに手を洗い、
しょうどくえき
消毒液をすりこむ。

3



マスクは
はな おおう

しっかり
かみの毛を
しる

きゅうしょくとうばん だだ
給食当番は、正しく
み じたく ととの
身支度を整える。

つめは
みじか ぎ
短く切す

4



しょっかん のこ
食缶に残らないように、
おな りょう も
同じ量ずつ盛り付ける。

5



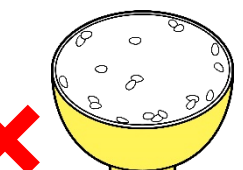
こころ こ
心を込めて、
「いただき
ます」「ごちそうさま」の
あいさつをする。

6



しゃべらず、よくかんで
あじ 味わって食べる。

7



ごはん つぶ
粒などが残ら
ないように、きれいに
た 食べる。