

# 4月給食たより



ご入学、ご進学おめでとうございます。いよいよ新年度が始まりました。学校給食は、みなさんの心身の成長と発達のために、栄養バランスを考えてつくられています。

また、給食は、食事の大切さやマナー、地場産物、食文化などを学ぶ教材でもあります。



## 給食について

～給食は、成長期に必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれる大切な一食です。～

### 主食

主食はごはんが基本で、パンや麺の日もあります。主に炭水化物をとることができます、エネルギー源になります。



### 牛乳 (200ml)

成長期に大切なたんぱく質や、カルシウムをしっかりとることができます。

### おかず・汁物

おかずは、新鮮な食材を使用し、手作りを心掛けています。いろいろな調理法（煮る・焼く・揚げる・蒸すなど）でバラエティに富んだメニューを提供します。汁物のだしは、昆布やかつお節などからとり、うま味を生かして塩分を控えめにしています。

食材はできるだけ国産のものを購入し、原則として、生で食べるミニトマトや果物などを除き、すべて加熱調理しています。たんぱく質や脂質、ビタミン、無機質をとることができます。

## ゆっくり、よくかんで食べましょう

今年2月、福岡県で小学校1年生の児童が給食のおでんに入っていたうずらの卵をのどに詰ませ死亡する事故がありました。うずらの卵やミニトマトなど「丸くてツルツル」した食品は、よくかまずに吸い込むと、のどに詰まる恐れがあります。このような事故がないよう、以下の点に気をつけて食べましょう。

- ① ゆっくり、よくかむ
- ② 口いっぱい食べ物に詰め込まない
- ③ うずらの卵など、大きいものはお皿で切って食べる



## 入学お祝い給食

～4月15日(月)～  
「入学お祝い給食」

わかめごはん  
ほうれんそうのみそしるほ  
っけのてりやき  
だいこんのもの  
おいおいデザート

4月15日(月)は、新1年生の入学を祝して、『入学お祝い給食』です。

小学校1年生はこの日から給食が始まります。学校給食もお勉強です。毎日の給食で苦手な食べ物に挑戦したり、食事のマナーを身につけたり、いろいろなことを学んでくださいね。



令和6年度分の納付書は、4月下旬に各学校を通じて配布いたします。給食費の金額については、納付書と共に配布される『学校給食センターからのお知らせ』という文書でご確認ください。

給食費は子どもたちにおいしい給食をつくるための材料費となります。地域でつくられた新鮮で安心安全な食材を積極的に取り入れ、成長期の子どもたちのために栄養バランスの良いおいしい給食を作っていきますので、ご協力よろしくお願いたします。