

給食だより

平成31年4月号
下妻市立下妻中学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。学校給食は、子どもたちの成長を考えて、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れて作られています。また、安全で安心な給食を提供できるように細心の注意をはらっています。今年度も1年間、よろしくお願いいたします。

楽しい給食が始まります！

安全・安心・おいしい給食をつくります！



成長期に必要な栄養素が摂れるように考えられています。



+



食事のマナーや箸の正しい使い方を身に付けましょう。

給食の準備や片付けは、給食当番だけでなく、クラスみんなで協力しましょう。



給食ができるまで、多くの人の手がかかっています。感謝していただきましょう。



はじまりますよ！



クラスの友達や先生と会話しながら楽しく食べましょう。



子どもたちに安全な食事を提供するため、給食の調理は、衛生面に十分配慮しています。

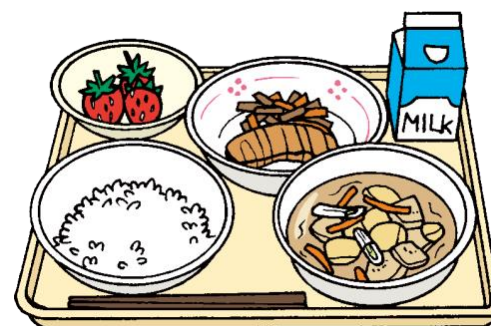
給食費についてのお願い

給食費は、おもに食材の購入にあてられ、子どもたちに安全なおいしい給食を提供するための大切な費用です。保護者のみなさまには、ご理解・ご協力いただきたく、お願い申し上げます。



期日までに納入をお願いします

学校給食は 生きた教材です！



☆献立表を参考にしてください☆



給食は栄養バランスを考えてつくられています。主食・主菜・副菜がそろっているため、献立を立てる時の参考にしてください。また、お子さんに、給食に出る好きな料理を聞いて、ぜひご家庭でも作ってみてください。

食事の時は 背中ピン！

見た目もよく、食べやすい姿勢です。背中を曲げた「犬食い」にならないように注意！



給食当番の身仕度チェック

□ バンダナをきちんと着用している



□ つめを短く切っている

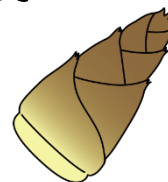
□ 清潔なエプロンを着ている

□ 手を石けんできれいに洗っている

□ マスクは鼻までおおっている

春を感じる食べ物を味わいましょう

竹の子



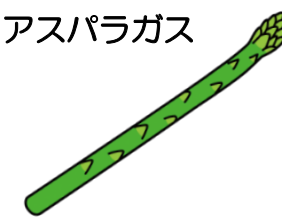
香りがよく独特のえぐみがあり、汁物や炊き込みご飯などで味わいます。

鯖



漢字で魚へんに春と書くように、春が旬です。やわらかく食べやすいのが特長です。

アスパラガス



疲労回復に役立つアスパラギン酸という成分が豊富です。