

給食だより 4月

令和3年度

調布市立第四中校

ご入学、ご進級おめでとうございます。学校給食は、みなさんの心身の成長と発達のために、必要な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つくられています。また、衛生管理にも細心の注意をはらっています。

今年度も安全で美味しい給食を提供していきますので、よろしくお願いいたします。

みなさんの成長を支える給食

学校給食は、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



主にごはん、パンや麺もあります。主に炭水化物をとることができ、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、ビタミンをしっかりとることができます。



主菜、副菜 (おかず等)



魚や肉、卵、野菜、海藻、きのこ、豆など、色々な食材を使い、栄養のバランスを考えた料理で、薄味を心がけています。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。



協力して給食の準備をしましょう



◆給食当番の人◆

- 毎日、自分の健康状態を確認して、**発熱**、**下痢**、**腹痛**、**嘔吐**などがあれば当番を代わってもらいましょう。
- 清潔なエプロンと三角巾で身支度を整えて、マスクを着用しましょう。
- 石けんを泡立てて、きれいに手を洗いましょう。

◆給食当番以外の人◆

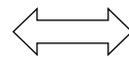
- 教室を換気したり、食事をするのにふさわしい環境を整えましょう。
- みんなで協力して給食の準備をしましょう。

感染リスクに配慮した給食時間にしましょう

新しい生活様式で

マナーを守りましょう

- 食事の前後に石けんで手を洗う
- 机を向かい合わせにしない
- 食事が終わったらマスクをして会話をします



●献立表&給食だよりをご活用ください●

毎月、献立表や給食だよりを学校ホームページに掲載しています。給食のことなどを家庭でも話題にしていただけたらと思います。栄養価も掲載しております。

※今年度から家庭への配布は行いません。クラス、2F廊下掲示板に掲示を行います。

「ご自由にコーナー」にも配置いたします。

