



給食だより

令和5年度2月号
調布市立調和小学校
校長 武田美穂子

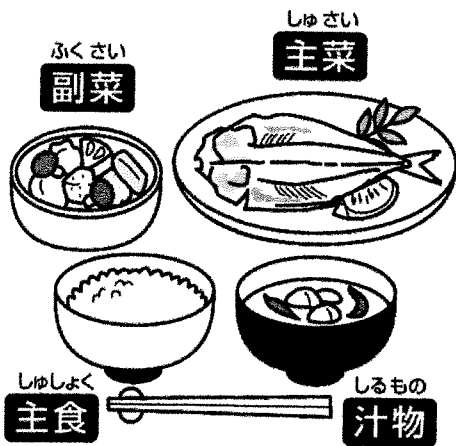
2月の給食目標 残さず食べて丈夫な体を作ろう

2月4日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。かぜやインフルエンザなどの感染症が流行る時期ですので、こまめな手洗いを心がけ、栄養と睡眠をしっかりとって予防をしましょう。

健康な体作りのためには、栄養バランスが整った食事をするのが大切です。

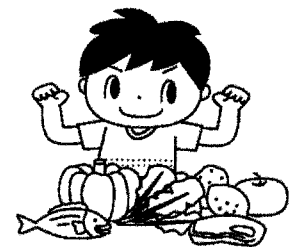
給食は、子供達が健康に過ごし、成長していくために、エネルギー量や栄養素の摂取基準が決められています。それを基に献立を立てているので栄養バランスが整っています。苦手なものを残していると、栄養バランスが悪くなってしまいます。家庭での食事も同様です。毎日を元気に過ごすために、苦手な食べ物にも少しずつ挑戦し、バランス良く食べ、丈夫な体を作りましょう。

心がけよう 栄養バランスのよい食事



主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事は献立の基本で、栄養バランスが整った食事になります。

主食は主に炭水化物、主菜には主にたんぱく質や脂質、副菜に主にビタミンや無機質が多く含まれています。また、汁物は水分、ビタミン、無機質などを補給できます。



【給食費について】

*2月の給食費引き落としは、2月5日(月)、再引き落としは、20日(火)です。学年ごとの年間給食回数に応じた金額です。今年度最後の引き落としのため、引き落としができなかった場合、現金を学校に持参していただくことがあります。計画的な給食運営のため、期日までの納入に皆様のご理解とご協力をお願いいたします。金額は「学校徴収金について(2月最終振替)」のとおりです。