4月給食だより

令和7年4月7日

品川区立清水台小学校

校　長　　髙橋　健一

栄養士　　酒井　萌衣

ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度も安全で、おいしく、栄養たっぷりの給食を提供していきたいと思います。学校給食は、みなさんの成長を考えて、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っています。今年度も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◎

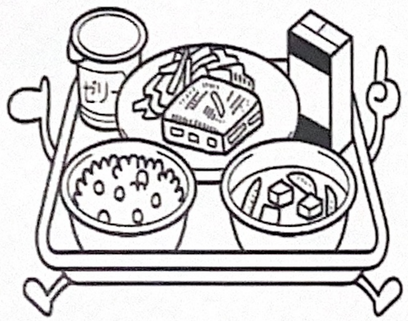
学校給食は、成長期に必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれる大切な一食です。

給食ではけずり節や鳥がら、豚骨で出汁をとり、ゼリーやケーキなどのデザートも手作りで作っています。

主食

ごはんや、パン、麺です。

主に炭水化物をとることができ、体の熱や力になります。



牛乳

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。

主菜・副菜など(おかず)

魚や肉、卵、豆、豆製品などを中心とした主菜は、たんぱく質が豊富で、体の血や肉を作ります。野菜、海藻、きのこなどを使ったサラダや煮物などの副菜は、ビタミンやミネラルがとれるので、体の調子を整えます。給食ではいろいろな食材を使い、栄養バランスを考えています。

◎給食当番の身じたく◎

給食当番をする時は、しっかりと身じたくをととのえます。熱がある時や具合が悪い時は、先生に知らせましょう。給食当番ではない人も、手洗いをして、机にランチョンマットをしき、席に座って静かに待ちましょう。みんなで協力することで、ゆっくりと食事をすることができます。

給食前にチェックをしよう！

- □ ぼうしから髪の毛は出ていないかな？
- □ マスクは鼻までおおっているかな？
- □ 手はせっけんでていねいにあらったかな？
- □ つめはのびてないかな？
- □ 白衣のボタンはきちんととまっているかな？

◎朝ごはんは大切なエネルギー源◎

脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時は、脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝食を抜くと、昼食までエネルギーが補給されないので、集中力がなくなったり、イライラしたりします。朝ごはんを食べ、においを感じたり、かむこと、飲み込んだりすることで脳が刺激をうけます。また、胃腸が動き始めて体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べて、１日の生活リズムを整えましょう。