

給食だより

★かむことの効果★

- ①肥満予防
- ②味覚の発達
- ③言葉の発音がはっきり
- ④脳の発達
- ⑤歯の病気を防ぐ
- ⑥胃腸の働きをよくする
- ⑦歯を食いしばることで、全身の体力向上

★よくかむためには★

- ・食べるときの姿勢は、背筋を伸ばしてまっすぐ、きちんと座る
- ・一口15～30回を目安に、よくかんで食べる
- ・飲み物やしる物などの水分で流しこまない
- ・食事中は、「食べること」「かむこと」に集中する



みさき
ちょうりじょう

4月

今年度から ★印の日に、
小学校1年生には、スプーンが付きます！



月	火	水	木	金
	<p>ご入学・ご進級おめでとうございます☆</p> <p>春の花も咲きそろい、希望に胸をふくらませ、新しい学年がスタートしました。給食は「三崎調理場」で作られ、みなさんのもとに届けられます。安全でおいしい給食になるように、旬の食べ物や三浦で取れた食べ物を使って、おいしい給食を作っていきます。楽しみにしててください。</p>		<p>11 ツナサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>くろパン</p> <p>グラタンに</p>	<p>12 はるさめサラダ</p> <p>かんこくのみ</p> <p>ごはん</p> <p>はっぼうさい</p>
<p>15 フロッキーサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ロールパン</p> <p>ビーフン</p>	<p>16</p> <p>みりぼだいごまあえ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたどん</p> <p>みぞしる</p>	<p>17 フルーヨーグルト</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>くろパン</p> <p>スパゲッティ/ソー</p>	<p>18</p> <p>カレーライス</p> <p>わかめサラダ</p> <p>☆小学校1年生給食スタート☆</p>	<p>19 あじのナゲット(小23 中3)</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>ごはん</p> <p>かきたまじる</p>
<p>22</p> <p>★もやしサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p>	<p>23</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ソフトフランス</p> <p>ポトフ</p>	<p>24</p> <p>★ごもくにまめ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>くろパン</p> <p>きつねうどん</p>	<p>25</p> <p>千金カツ</p> <p>ポテのカレーいため</p> <p>サンドパン</p> <p>ミネロースーフ</p>	<p>26</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ビビンバ</p> <p>ワンダンスーフ</p>
<p>29</p> <p>しょうわの日</p>	<p>30</p> <p>ジョア(フレン 味)</p> <p>キャベツハンバーグ</p> <p>のりいかけ</p> <p>ごはん</p> <p>とんじる</p>	<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進</p>	<p>②食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う</p>	<p>③明るい社会性と協同の精神を養う</p>
<p>がっこうきゅうしよく 学校給食の 7つの目標</p>	<p>④自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う</p>	<p>⑤食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する</p>	<p>⑥伝統的な食文化を理解する</p>	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する</p>



しょうわの日

がっこうきゅうしよく
学校給食の
7つの目標

