給食だより

みさき ちょうりじょう

4月

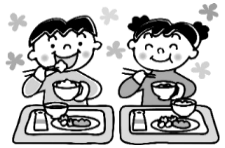
★印の日に、
小学校１年生には、スプーンが付きます！

ご入学・ご進級

おめでとうございます❀

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「**三崎学校給食共同調理場**」で作られ、みなさんのもとに届けられます。



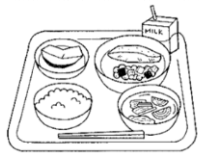
安全でおいしい給食になるよう、旬の食べ物や、三浦でとれた食べ物を使って、おいしい給食を作っていきます。楽しみにしていてください。

24日は三浦市産の「キャベツ」を使用したハンバーグです。

月	火	水	木	金
朝ごはんの効果 体や脳のエネルギーになる 体温が上がる 脳の働きを活発にする 排便を促す			10 わかめサラダ ぎゅうにゅう ロールパン グラタンに	11 めかじきのかくに ぎゅうにゅう □のりふりかけ ごはん みそけんちんじる
14 ポテトのカレーいため ぎゅうにゅう きなこあげパン やさいスープ	15 かにかまサラダ ぎゅうにゅう ごはん マーボーどうふ	16 フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう くろパン スパゲッティソテー	17 ぎゅうにゅう チキンカレー コーンサラダ ☆小学校１年生給食スタート☆	18 あじのナゲット(小2こ 中3こ) ぎゅうにゅう きんぴらごぼう ごはん かきたまじる
21 チーズサラダ ぎゅうにゅう くろパン ビーフン	22 ごまあえ ぎゅうにゅう わかめごはん にくじゃが	23 ブロッコリーサラダ ぎゅうにゅう ナン ドライカレー	24 ★ キャベツハンバーグ ジョア(いちご 味) ほうれんそうソテー ごはん のっぺいじる	25 ヨーグルト ぎゅうにゅう ビビンバ ワンタンスープ
28 ★ きりぼしだいこんのごまあえ ぎゅうにゅう ぶたどん みそしる	29 しょうわの日	30 ★ ごもくにまめ ぎゅうにゅう ロールパン きつねうどん		

朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒の一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食を作っているので、残さず食べるよう心がけましょう。