



「早ね早おき朝ごはん」

運動シンボルマーク

5月 給食だより

新年度が始まって早くも1か月、子どもたちも新しい環境にもすっかり慣れてきた頃だと思えます。一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気に始めましょう。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



☆今月の献立より☆



- 8日 新たけのこ**
今が旬のたけのこをたけのこごはんにします。
- 9日 小中一貫教育 豊玉第二中学校連携献立**
小中一貫教育で5・6年生が豊玉第二中学校に行き、給食でも豊玉第二中学校と連携します。第一回目は6年生です。豊玉南小、豊玉第二小、第二中、豊玉東小の栄養士で献立を作成します。この日は本校の栄養士が考えた献立です。
- 14日 米粉で作る山菜のかきあげ**
1月の米粉のにんじんかきあげがとても好評だったこともあり、食べやすいように旬の山菜をかきあげにします。春の香りと米粉のカリッとした食感を楽しめる一品です。

学校給食の食事内容について

学校給食の食事内容について



給食は残さず食べなくちゃいけないの？



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができまので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。