

# 4月 給食だより

令和4年度4月号  
練馬区立上石神井北小学校  
校長 本橋 教子  
栄養士 佐々木 彩美

ご入学・ご進級おめでとうございます！今年度も、新型コロナウイルス感染症対策を取り入れた「新しい生活様式」を踏まえ、何かと制限の多い給食時間となりますが、1年間どうぞよろしくお願いたします。

## 給食当番は身支度も大切な仕事です

★つめは短く  
切りましょう

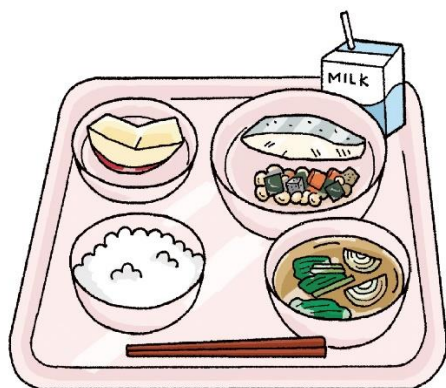
★せっけんで  
しっかり手洗いを  
しましょう

★マスクをきちんと  
つけましょう



★ぼうしは髪の毛が  
出ないように  
かぶりましょう

★体調が悪いときは  
当番を代わって  
もらいましょう



## 給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒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つくっていますので残さずに食べましょう。

## 朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

家族で取り組んでみませんか？

## 早起き・早寝・朝ごはん



保護者の生活習慣は、子どもに大きな影響を与えます。朝食をぬいたり、就寝時刻が遅くなったりしていませんか？家族で元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。



「早寝早起き朝ごはん」  
シンボルマーク

献立表確認のお願い

## 給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。



よろしく  
おねがいします

今年度より異動してまいりました、  
栄養士の佐々木 彩美（ささき あやみ）  
です。  
「安心・安全でおいしい給食」を  
目指して給食運営に努めてまいります。

