

# 4月 給食だより

令和6年度4月号  
練馬区立上石神井北小学校  
校長 濱中 一  
栄養士 稲見 彩美

ご入学・ご進級おめでとうございます。新学期が始まりました。  
元気に学校生活を送るためには、朝食をとることが大切です。毎日必ず朝食をとってから、学校に登校するようにしましょう。



「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク



## 朝食と朝の太陽の光で体内時計をリセット！

1日は24時間ですが、わたしたち人間の体内時計は24時間より少し長い周期なので、そのままにすると時差ぼけのような状態になってしまいます。このずれは、朝食をとると朝の太陽の光を浴びることで、リセットできます。

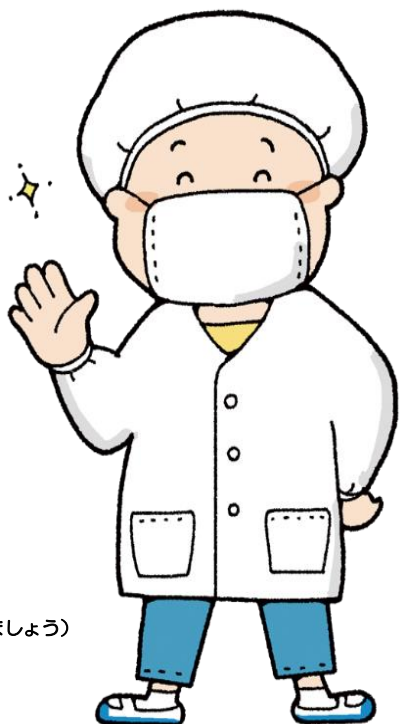
## 給食当番は身支度も大切な仕事です

口つめは短く  
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

(ランドセルに予備を入れておきましょう)



★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

## 給食時間の約束



かみきたしやう きやうしよく  
**上北小の給食**

学校給食は、子ども達の心と体の成長を支える役割があります。また、栄養バランスのとれた食事の手本となり、望ましい食習慣や食に関する実践力をつける教材としての役割もあります。

本校では、調理業務を東洋食品株式会社に委託し、約830食の給食を作成します。おいしいだけでなく、学びの1つとなる献立作成に努めています。

## 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！

栄養士の稲見 彩美です。上北小に配属されて、3年目になりました。  
「安心・安全でおいしく楽しい給食」の提供を目指し、給食運営に努めてまいります。1年間どうぞよろしくおねがいいたします！