

# 4月の給食だより

中野区立中野中学校

ご入学、ご進学おめでとうございます。いよいよ新学期です。学校給食はみなさんの心身の成長と発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食は食事の大切さや食事マナー、地場産物、食文化を学ぶ教材です。今年度もよろしくお願いします。

## みなさんの成長を支える給食

学校給食は、成長期に必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれる大切な一食です。

### 主食



おもにごはんで、パンやめんもあります。

おもに炭水化物をとることができ、エネルギー源になります。

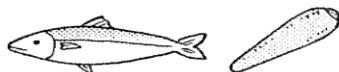


### 牛乳(200mL)

成長期に大切なたんぱく質やカルシウム、ビタミンをしっかりとることができます。



### 副食など(おかず)



魚や肉、卵、野菜、海藻、きのこ、豆など、いろいろな食材を使い、栄養のバランスを考えた料理で、薄味を心がけています。たんぱく質や脂質、ビタミン、無機質をとることができます。

## 給食当番の人は 毎日チェックしよう!

- ①毎日、自分の健康状態を確認して、発熱、下痢、腹痛、嘔吐などがあれば当番をかわってもらいます。
- ②石けんをよく泡立てて、きれいに手を洗います。
- ③清潔な白衣や帽子で身支度をととのえて、マスクを着用します。

毎日、健康状態を確認してから当番を行いましょう。



## 朝から元気に過ごすために 毎日朝ごはんを食べよう!

朝ごはんは、1日の始まりのエネルギー源となり、睡眠中に下がった体温を上げ、血流をよくして、排便を促すなど、さまざまなよい効果があります。また、脳にもエネルギーが供給されて、集中力も増します。

規則正しい生活習慣を身につけるためにも、朝ごはんをしっかりと食べる習慣づくりを家族で取り組みませんか。



新1年生★中野中学校へようこそ!

学校生活のなかで毎日の楽しみになるようなおいしい給食を作っていきます! 献立表や昇降口前のホワイトボードで今日の給食をチェックしましょう!

### 給食を食べるときのお約束(感染症予防編)

- 給食の前は必ず手洗い・消毒をして、キレイな状態で給食を食べましょう。
- 給食準備から片付けまでの時間は、飛沫が飛ばないように静かにしましょう。
- 給食当番さんは清潔な白衣・三角巾・マスク・手袋をしておともだちの給食を盛り付けましょう。