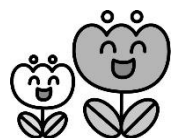


4月 給食だより



令和7年度
安中市立磯部小学校



いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願い致します。

学校給食には次の7つが目標として掲げられています。

〔「学校給食法」第2条より〕

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 栄養	2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。	3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。	5 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。	6 わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。		

……………朝ごはんの効果……………



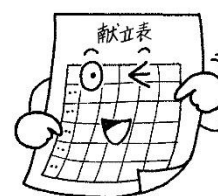
朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物を送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



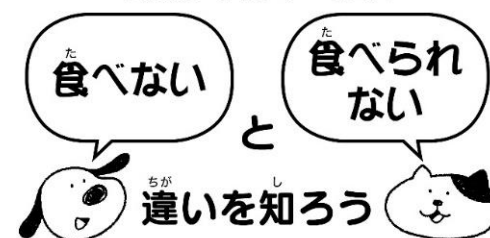
献立表確認のお願い

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。



食物アレルギーの話



食物アレルギーは好ききらいとは違います。「食べない」のではなく、「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体にさまざまな症状が出ます。皮膚がかゆくなったり、じんましんが出たりするほか、命にかかわる危険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人もそのことを知っておいてください。

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
- ★石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
- ★協力よろしくお願いします！

家族で取り組んでみませんか？

早起き・早寝・朝ごはん



基本的な生活習慣づくりには家族でのコミュニケーションが大切です。家族で「早寝・早起き・朝ごはん」を実践して、元気に過ごしましょう！

安中市の学校給食

主食

- ・ごはん（週3回） 群馬県産米と安中産米を使用しています。
- ・パン（週2回） 様々な種類のパンがあります。
- ・めん（週1回） うどん、スパゲティ、ラーメンなどがあります。

おかず（汁物・主菜・副菜）

和洋中とバラエティに富んだ内容を心がけています。地場産物の活用、行事食、郷土料理、各国料理なども取り入れています。

牛乳

毎日1本（200cc）つきます。

デザート

栄養価、予算に応じてつきます。

