

ご入学、ご進級おめでとうございます。  
子どもたちの元気な声とともに新学期がスタートしました。子どもたちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度も安全で安心、そしておいしい給食を給食センター職員一同力を合わせてお届けしていきます。



## 給食が始まりました！！



学校給食では、子どもたち1人ひとりの体と心の成長を支えるために、安心安全で栄養バランスがよい、おいしい食事を提供していきます。  
また、学校給食には、望ましい食習慣を身につけるための教材の役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食について話し合ってみてください。

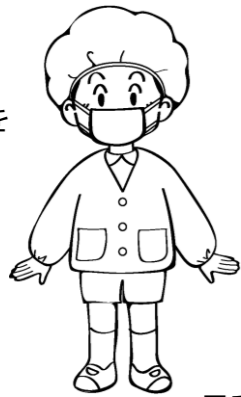
チェック  
してみよう！

## できているかな 給食のおやくそく

### 給食当番の身じたく

□ぼうしにかみの毛をきちんと入れた

□清潔な給食衣を着ている



□マスクは鼻までおおっている

□つめを短く切っている

□手を石けんできれいに洗った

### 食事の時は... 背すじピン！



見た目もよく、食べやすい姿勢です。背中を曲げた「犬食い」にならないように注意！

### 食事前の手洗いを忘れずに

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを予防するためにもとても大切なことです。食事の前には石けんできれいに洗うようにしましょう。



## 匝瑳市の給食、こんなことにこだわっています☆

### 手作り給食

原材料のわかる食材を選び、うす味の料理を提供します。

### 日本型の食事

和食や「かむこと」を意識できる献立作成をしています。

### 旬の地場産食材

市内産、県内産の食材を使って、季節感を感じていただける献立を作成します。

### 地産地消費

地場産物を意識するように、月一回実施しています。

### 学校給食摂取基準の表示

エネルギー、たんぱく質、脂質、カルシウム、塩分を表示します。

## ★献立表★楽しもう♪

毎月、発行される献立表。メニューの確認だけなんてもったいない！すみずみまで読んでみるといろいろな情報やクスッと笑ってしまうお話まで・・・ぜひ、ご家族で楽しみながら活用してください。



平成30年 4月		予定献立表			匝瑳市学校給食センター			
日	こ ん だ て 名	牛乳	おもな材料とその働き			一口メモ	エネルギー	
			血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質	脂質
20	むぎごはん	○	ふたにく たいず かまぼこ	こめ むぎ カレールク さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリー	★クイズ★ 世界でいちばん多く作られている「きのこ」は何でしょう。 ①マッシュルーム ②しいたけ ③しめじ	688kcal	
金	キーマカレー	○	かいそう	あぶら じゃがいも ひよこめ	にんじん マッシュルーム トマト		24.5g	21.4g
	かいそうサラダ いちごムース		ぎゅうりゅう	ごまあぶら いちごムース	キャベツ きゅうり コーン		298mg	2.2g

メニューを確認して、給食時間を楽しみに待って！お家の方は、料理の参考にも!!

食品の体内での働きによる『なかまわけ』は小学校で学習します。正しく分けられるかな？バランスよく摂ることで元気モリモリに♪

料理の説明や、衛生の話のほか、ときどきクイズも出題されます！



今年度も、『そうさランチタイムス』では、給食委員活動、給食の様子を掲載する予定です。特色ある取り組みや、**熱血☆給食委員さん**などなど・・・あなたの学校の紹介したい人・活動を、ぜひ給食センターまでお知らせください。

自薦、他薦は問いません♪ 連絡方法：給食委員会の先生にお願いしてください。