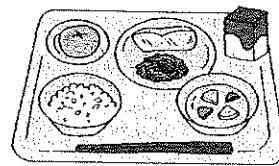


	(4年生)	(中学生)
エネルギー	650kcal	830kcal
たんぱく質	21~33g	27~42g
脂質	14.4g~ ~21.6g	18.4g~ ~27.6g

給食だより

令和7年 4月号 No.429
安芸郡市学校給食連絡協議会
栄養士部会



ご入学、ご進級 おめでとうございます。

新しい学年になり、楽しいこと、がんばりたいことがたくさんあるのではないのでしょうか？みなさんが毎日元気に過ごすためには、栄養バランスがよい食事を1日3回しっかりと食べることが大切です。

みなさんの成長の支えとなるような、安全・安心・楽しい給食を提供していきます。今年度もよろしくお願いいたします。

学校給食 7つの目標

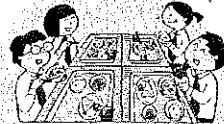
学校給食には、子どもたちのお腹を満たす「食」としての役割だけでなく、栄養バランスや食事マナー、地域の食文化などを学ぶための「生きた教材」としての大切な役割があります。その役割を果たすために、学校給食には7つの目標が決められています。



成長期に必要な栄養をとり、健康な体をつくる。



望ましい食習慣を身につける。



食事マナーを身につけ、協力しながら楽しく食べる。



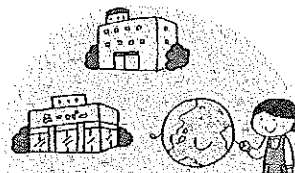
自然が育む命の恵みに感謝する心をもつ。



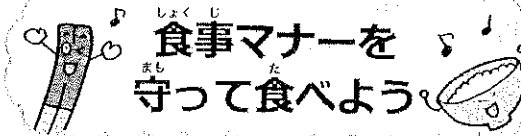
食にかかわる人々に感謝する心をもつ。



国や地域の食文化に関心をもつ。



食を取り巻く環境や社会の仕組みを知る。



食事マナーを守って食べよう

食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるようにみんなで工夫しましょう。

給食時間の約束



作ってみませんか？

＊キャベツのゆず土佐和え＊

☆材料☆ (4人分)

- ・キャベツ 120g
- ・にんじん 20g
- ・酢 大さじ 1/2
- ・うすくち醤油 小さじ 2
- ・きゅうり 100g
- ・かつおぶし 4g
- ・ゆずす 大さじ 1/2
- ・砂糖 小さじ 2

☆作り方☆

- ① キャベツは短冊切り、きゅうりは薄切り、にんじんはせん切りにして茹で、水気をしぼる。
- ② ①を調味料と混ぜ合わせる。

☆ クイズ ☆

1日に必要なカルシウムの量は、給食の牛乳何本分でしょうか？

- ① 1本分
- ② 3本分
- ③ 5本分



3月号の答えは ③さくら でした！

返信らん No.429 4月号給食だより () 年 名前 ()
4月号クイズの答え ()