



給食だより5月

新年度になり早1か月が経とうとしています。新しい学年やクラスにも少しずつ馴染めてきた頃かと思います。5月は連休があります。メリハリをつけた生活を心がけて、連休後も元気に学校生活を送れるようにしましょう。

◎ 基本は1日3食バランス良く

成長期には、大人と同じかそれ以上に栄養をとる必要があります。1日に必要な栄養をバランス良くとるためにも、朝食からしっかり食べることが大切です。

③副菜



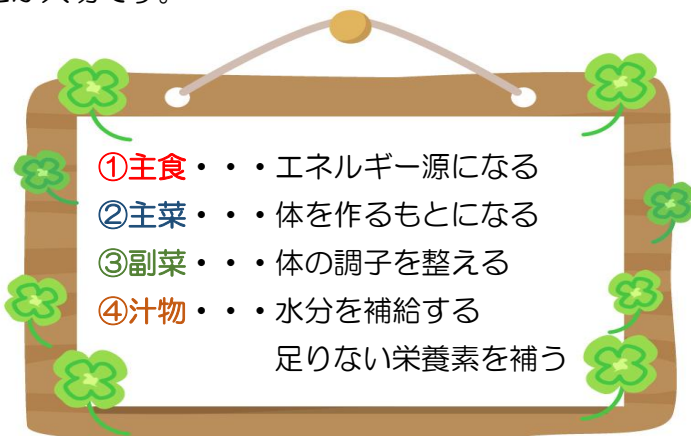
②主菜



①主食



④汁物



普段の食事にプラスして、不足しがちなビタミン類、カルシウム、鉄などが含まれている食品を積極的に取り入れましょう。

(みかん、牛乳、ドライフルーツなど)



ビタミン



カルシウム



鉄

< 給食の後片付けについて >

給食が始まって約1ヶ月が経ちましたが、片付けはきちんと出来ていますか？
もう一度振り返ってみましょう！

< 配膳室シャッター前 >



< 汁物のお椀 >



ラックからはみ出さないようにきれいに並べる。
おたまは汁が垂れるのでお椀に入れる。

