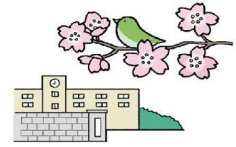


給食だより 4月

永山西小学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。
 新学期が始まりました。午前中から元気に楽しく学校生活を送るためには、
 朝食をとることが大切です。毎日必ず朝食をとってから登校しましょう。



朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

月	火	水	木	金
《8》 ごはん 牛乳 シーフードカレー 福神漬 フルーツあわせ	《9》 米粉コッペパン 牛乳 中華風コンソメスープ チキンガチャップ ソテー ブロッコリー	《10》 ごはん 牛乳 四湖豆腐 ナムル (小松菜)	《11》 ソフトフランスパン 牛乳 ポテトとベーコンのスープ エビカツ 枝豆 甜菜糖アーモンド	《12》 ごはん 牛乳 豚汁 オレンジ さば生姜煮 1年生 給食開始
《15》 ごはん 牛乳 わかめ佃煮 肉じゃがみそ煮 厚焼きたまご	《16》 小ごはん 牛乳 ぎざみきつねうどん 春巻き パナナ	《17》 お赤飯(ごましお) 牛乳 オレンジ きのこと豆腐のとうもろこし 煮合わせ	《18》 米粉丸コッペ切込みパン 牛乳 マカロニクリーム煮 ハンバーグ 温野菜	《19》 ごはん 牛乳 中華風しおあんかけ豆腐 お浸し
《22》 ごはん 牛乳 福神漬 ひき肉カレー フルーツゼリーあえ	《23》 小ごはん 牛乳 醤油ラーメン コロッケ パナナ	《24》 ごはん 牛乳 親子煮 ごまあえ	《25》 米粉コッペパン 牛乳 イカのピーファン汁 ミックスポテト	《26》 ごはん 牛乳 豚丼 味噌汁 (切り干し大根) スライスパン
《29》 昭和の日	《30》 ごはん 牛乳 おでん ほっけフライ バック醤油			

Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの？

日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。
 給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。



※魚には骨があります。気を付けて食べましょう。