



いただきます

令和 7年 4 月
食育だより第 1号
蓮田市立黒浜小学校

新年度がスタートし、2週間ほどが経ち、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。

今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう、取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力をよろしくお願い致します。



給食室では、日々、安心・安全な給食を時間どおりに教室に届けられるよう努めています。鈴木チーフを中心に6名の給食調理員さんが、心をこめて栄養いっぱいおいしい給食づくりにがんばっていきます。どうぞ1年間よろしくお願いいたします！



給食室をのぞいてみよう！



朝早くから、約350食の給食をつくっています。衛生に気を付けておいしい給食づくりにがんばります！



食べ物の栄養を知ろう！

★栄養ってなあに？

わたしたちは毎日いろいろなものを食べることによって、体が大きくなり、元気に過ごすことができます。それは、食べ物に含まれる“栄養”のおかげです。生きていくためには食べ物からバランスよく栄養をとることが大切です。

栄養には、大きく分けると3つの働きがあります。それをわかりやすく、きいろ、あか、みどりの3つの色に分けて覚えてみましょう。



きいろ

体のねつや力を
つくり、
エネルギーの
もとになる



あか

ちやきんにく、
ほねなど、
体をつくる
もとになる

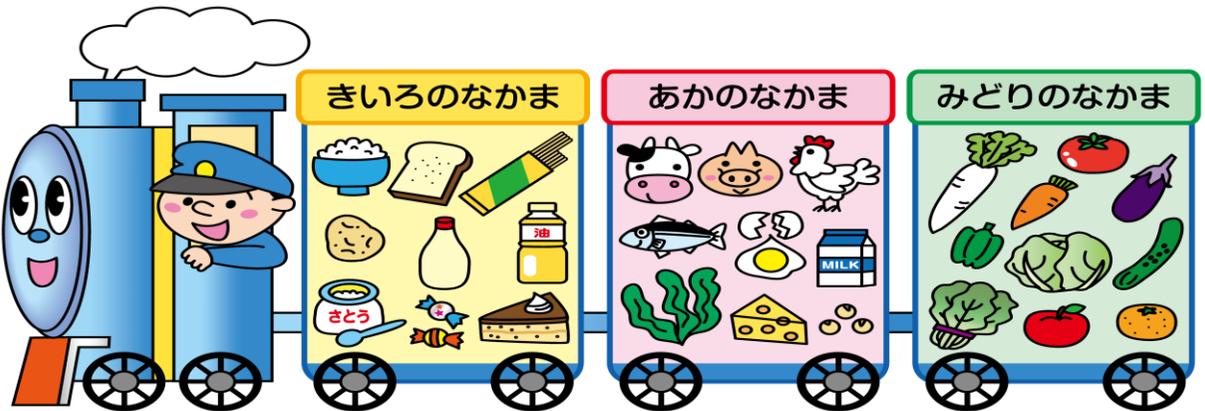


みどり

体のちょうし
をととのえる
もとになる



★どんな食べ物があるかな？



3つの働きを持つ、栄養のもとになる食べ物を組み合わせて食べることが大切です。これを「バランスよく食べる」といいます。好き嫌いをしないで、なんでも食べることで健康な体をつくることができますね！



ご家庭への
お願い

給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。