

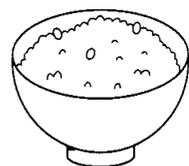
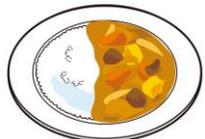


# いただきます

令和4年4月号  
大阪市立福島小学校

## えいよう 栄養 いっぱいの給食です！

### ごはん



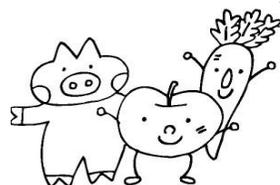
1週に3回ごはんが  
ます。カレーライスや  
まぜごはん、どんぶり、  
ビビンバなどもです。

### パン



食パン、コッペパン、黒糖パン、レーズンパン、パン  
プキンパン、おさつパン(さつまいも入り)の6種類が  
あります。食パンとコッペパンには、いちごジャム、  
りんごジャム、ブルーベリージャム、アプリコットジャム、  
マーマレード、バター、マーガリンのどれかがつきます。

### おかず



ハンバーグやグラタン、シチューなど、いろい  
ろなおかずがです。栄養バランスがよくなる  
ように、肉や魚、野菜、きのこなど、いろいろな  
食べ物を使っています。

しっかりのもう！

### ぎゅうにゅう



牛にゅうは毎日つきます。牛にゅうに  
は、骨や歯をじょうぶにするカルシウムがた  
くさんふくまれています。

### くだものなど



こんだてによって、季節のくだもの(さくらんぼ、すいか、ぶどう、なし、りんご、みかんなど)や  
くだもののかんづめ(パインアップル、ももなど)がです。そのほかにも、ヨーグルトやゼリーが  
つくこともあります。

新1年生のみなさん、入学おめでとうございます。

在校生のみなさんもひとつ学年が進みましたね。

新たな気持ちで、がんばりましょう！

学校の給食は、体に必要な栄養がじゅうぶんとれるように考えられていて、  
みなさんが健康に過ごすためのお手伝いをしています。



### 4月のこんだてより

13日(水) 【入学いわいこんだて】

○カツカレーライス

○フルーツゼリー ○牛にゅう

にゅうがくおめでとう



## 給食当番身じたくチェック

給食当番は、みんなのために給食の準備をします。きもちよく  
配ぜんができるように、給食当番の身じたくをチェックしましょう。

### チェックポイント

- ① ぼうしから、できるだけ、かみの毛が出ないようにしていますか。
- ② マスクは鼻と口が出ないようにしていますか。
- ③ つめは短く切っていますか。
- ④ 手は石けんでいねいに洗い、消毒しましたか。
- ⑤ 清潔なエプロンやぼうしを着ていますか。

