

4月分の給食【4/9(木)~4/30(木)】

4月10日(金)

食事の前に手を洗おう!

手は、^{せっ} 右けんでていねいに洗いましょう。

手をきれいにすると、^{しょくちゅうどく} 食中毒や
かぜを予防する^{よぼう}ことができます。



きょうのこんだて

やきそば

きゅうりのちゅうかあえ

1/2こくとうパン

ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・ぶたにく・ いか・きざみのり
----	--

き	(おもにねつやちからのもとになる) こくとうパン・ちゅうかめん・ サラダあぶら・さとう・ ごまあぶら
---	---

みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) キャベツ・たまねぎ・ にんじん・ピーマン・きゅうり
-----	---

クイズ 2 給食は、みんなの心と体が健康に成長することができるようと考えられています。正しくないのはど

れでしょう？

①栄養バランスがよい。

②すききらいをふやす。

③のこ残さずに食べる。

一口メモ

○昨日と今日、発育測定がありました。身長、体重、座高を計りました。私たちの体の成長を数字で確かめることができますから大切な機会です。一人一人、成長の様子は違いますから人と比べることはできません。ですから、自分の成長の様子としっかり向き合っていきましょう。

○養護教諭の先生から、今年も「早寝・早起き・朝ごはん」を大切にしていきましょうとお話がありましたね。□夜、テレビやスマホなどで、寝るのがおそくなっていますか？

□朝は、遅くても7時までには自分で起きていますか？

□朝ごはんはしっかり食べていますか？

産地調べ

いか	アルゼンチン	たまねぎ	長崎県	ピーマン	熊本県
キャベツ	愛知県	にんじん	鹿児島県	きゅうり	宮崎県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード・きざみのりの袋



「早寝・早起き・朝ごはん」などの基本的な生活習慣を整えることが、みんなの体の成長だけではなく、心の成長もうながしてくれます。

クイズの答え：②