

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、石けんでていねいに洗いましょう。

手をきれいにすると、食中毒や
かぜを予防することができます。



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のになる) 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に考えられています。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る大切な機会です。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」を大切にしていましよ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ないませんか?

□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きていますか?

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、みなさん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