

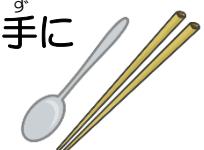
# きゅうしょく 給食のなかみについて知ろう

えいよう  
～栄養たっぷりの給食をお楽しみに～

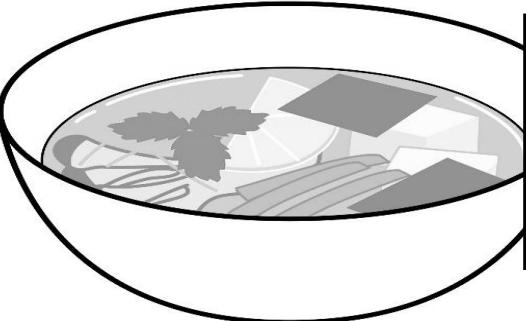
**きゅうにゅう**  
まいにち 毎日きゅうにゅう  
がでます。  
みんなの骨を丈  
夫にするカルシウム  
がたくさん入ってい  
ます。

## ごはん

1週間のうち、3回はごはんです。  
まぜご飯がでることもあります。



箸やスプーンを上手に  
使って食べましょう



## おかず

にく さかな やさい つか  
肉や魚、野菜などを使った  
おかずが2～3種類です。

**パン**  
しょく 食パン、コッペパン、ライ麦パン、  
むぎ レーズンパン、パンプキンパン、  
ごくとう 黒糖パン、おさつパンなどです。

きせつ 季節のくだものや  
かんづめ 缶詰のくだもの、  
てづくり 手作りのデザートがです。

## 学校の食育は学校給食を中心におこなわれます！

きゅうしょくとうばん  
給食当番で



まいにち きゅうしょく  
毎日の給食を  
とお まな  
通して学ぶ

し 知ることで理解  
りかい  
ふか をさらに深める

かくきょう かとう  
各教科等で



きゅうしょく じかん  
給食の時間で

さまざまなかつどう  
とお じっかん  
を通し実感する



たいけんかつどう  
とお じっかん  
体験活動で

## 給食当番の身だしなみ



ぼうし  
かみ け  
髪の毛をきちんと  
なか い  
中に入れましょう。

マスク  
はな くち  
鼻と口をしっかりと  
おおいましょう。

白衣  
はくい  
せいけつな白衣を  
き 着ましよう。ボタンも  
しっかりとめましょう。