

# 4月の給食だより

令和3年4月8日

さいたま市立大宮別所小学校

給食室

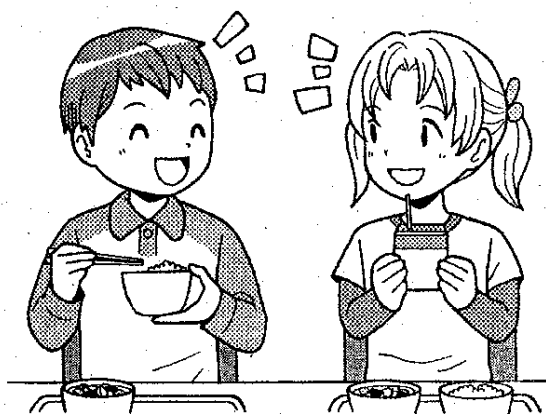
ご入学・ご進学おめでとうございます。

今年度も子どもたちの成長と健康に貢献できるよう、安心安全で栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきます。給食へのご理解とご協力をお願いいたします。

## 学校給食の役割

学校給食は栄養バランスのよい食事によって、子どもたちの心身の健康や発育、発達を支えるのはもちろん、食に関する指導を効果的にすすめるための「生きた教材」でもあります。特に給食の時間では、準備から後片づけまでの実践活動を通して、望ましい食習慣や食に関する実践力が身につきます。

また、地場産物や郷土料理、行事食を取り入れているので、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めることができます。

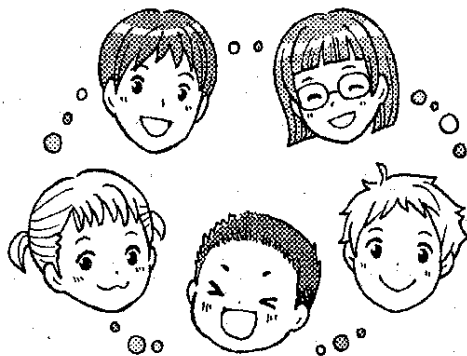


## みなさんの成長を支える給食

学校給食は、成長期に必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれる大切な一食です。

### 主食

おもにごはんで、パンやめんもあります。おもに炭水化物をとることができ、エネルギー源になります。



### 牛乳(200mL)

成長期に大切なたんぱく質やカルシウム、ビタミンをしっかりとることができます。



### 副食など(おかず)

魚や肉、卵、野菜、海藻、きのこ、豆など、いろいろな食材を使い、栄養のバランスを考えた料理で、薄味を心がけています。たんぱく質や脂質、ビタミン、無機質をとることができます。



元気な体づくりは、栄養バランスのとれた食事が大切です。好ききらいせず何でも食べられるようにしましょう☆彡