



ランチタイム

令和8年度

石北小だより

4月15日



新学期が始まりました。規則正しい生活習慣を身に付けていけるよう、引き続き「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組みたいです。食事に関するご理解とご協力をお願いいたします。

給食について



◎ごはん・・・下野市産の「こしひかり」を使用しています。

◎パン・・・栃木県産こむぎ「ゆめかおり」で作ったパンが火・木、毎月2～4回提供します。

◎19日は、「しもつけいっぱい day」です。今月は17日になります。下野市や栃木県産の食材を多く使った給食を提供します。

◎気を付けていること

- ・栄養バランスを考え、野菜・生肉は国産のものを使用し、できるだけ無添加のものを使用しています。
- ・調理面では安全・安心を第一に考えて、おいしい給食づくりを行っています。

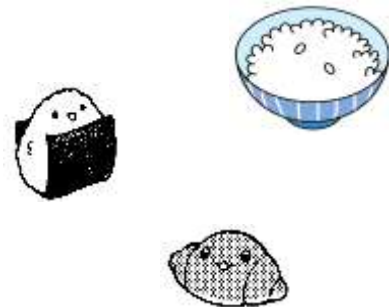


朝食を食べよう

朝食を食べるとどんな効果があるか知っていますか？

- ① 体温が上がり、体が活発になる。
- ② 血糖値を上げて、脳にエネルギーを送る。
- ③ 噛むことで、脳が目覚める。
- ④ 胃腸が活発になり、便秘解消になる。

など、良い事が多くあります。毎日朝食を食べるようにしましょう。



今月の目標 力を合わせて準備しよう

献立表を参考に(例)

日曜	今日の給食のねらい	使用食品 ()は食品に含まれるアレルゲンです						エネルギー (kcal)	今月の献立のねらい
		あか	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質		
10(月)	進級祝い	赤飯 ごま塩	大豆製品 小豆・海苔	牛乳・乳製品 小豆・海苔	野菜・くだもの・きのこなど	米・パン・めん・いも	油・バター ごま	608	今月の献立のねらい 春の恵みを味わう食事
		鶏肉の香味焼き 小松菜ともやしのごま味噌和え 湯波のすまし汁 牛乳						27.7 21.6 2.1	※栄養状況や予算の都合で、献立が変更になる場合があります。
11(火)	春野菜を味わおう	食パン チョコクリーム 白身魚の香草パン粉焼き 粉ふきいも 春野菜のスープ煮 牛乳						643 28.5 18.8 2.8	一ロメモ

毎日の給食は栄養バランスを考え、不足しがちな栄養素もきちんととれるように作られています。また、「旬や地場産物などの食材を使った給食」や「行事食や郷土食」など、「ねらい」をもとに献立は立てられています。献立表には、ねらいに合わせて「一ロメモ」が書いてあります。給食委員の児童が毎日放送しているの、給食を食べながらよく聞いてください。

給食当番についてお願い

給食当番は頭おい、エプロン、マスクを持参し、配膳するときに着用します。

マスクは、当番以外の児童も着用します。「いただきます」をした後にはずします。

また、ランチクロスは給食時に机の上に敷くので、毎日清潔な物を使用できるようにご準備ください。ご協力よろしくお願いします。

※エプロンは洋服からの異物を防ぐものです。頭おおい、髪の毛の混入を防ぐものです。ご家庭でサイズの確認をお願いします。

