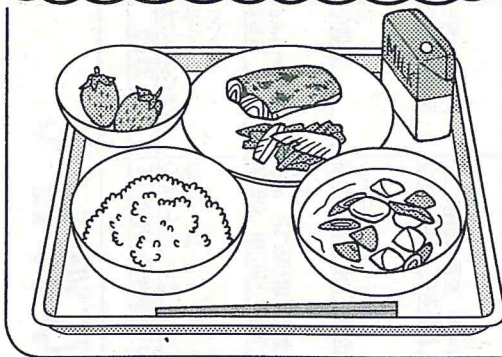


# 給食だより 4月

入学・進級おめでとうございます。いよいよ新しい生活のスタートです。  
学校給食は、子どもたちの健やかな成長のため、適切なエネルギー量や栄養バランスを考え、安全で安心な食事を提供していきます。

## 給食がはじまります！



給食がはじまります。給食は成長期である子どもたちのために、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供しています。また、調理面でも安全、安心を第一に考えて行っています。

学校給食は、生きた教材として、さまざまな教科と連携したり、望ましい食習慣を身につけたりする役割を担っています。ぜひ、ご家庭でも給食について話してみてください。

## 給食当番の身じたくチェック

□帽子から髪の毛が出ないようにする

□清潔な白衣を着る

□マスクをきちんとつける

□手は石けんできちんと洗う

□つめを短く切る

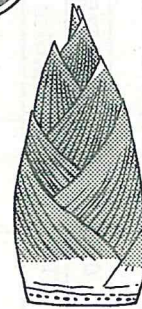


## 献立表を参考に



学校では、毎月の献立表を配布しています。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なっています。ぜひ、ご家庭での献立の参考にさせていただければと思います。また、お子さんと給食のことについて話す際に、ご活用ください。

## 春の食べ物クイズ

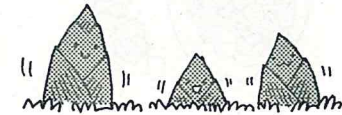


春においしいたけのこは、どの部分を食べているのでしょうか？

①根

②くき

③葉



答え

②くき

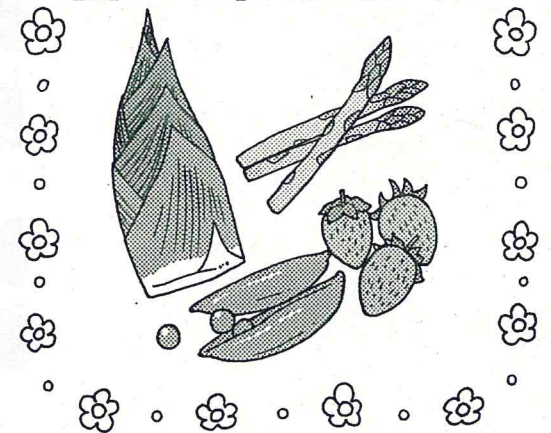
たけのこは、全体に太くて短いものが多いといわれているそうです。春の味覚を楽しみましょう。

## 朝ごはんき



食べよう！

## 春を味わおう！



新生活は疲れがたまります！

## 十分な睡眠をとろう！



入学や進級などで、4月は生活環境も変化します。そのため、体には疲れがたまりがちです。疲れをとるためにも、睡眠が大切です。「早起き早寝」を心がけ、十分な睡眠時間を確保します。しっかり休養をとって、新生活を充実させましょう。

## 保護者のみなさまへ

4月は、子どもたちも新しい環境の中、期待や不安を抱きながらの毎日の生活を送っています。学校の勉強が難しくなったり、初めて経験することが多かったりと、さまざまな面でストレスを感じているかもしれません。

親子での会話を心がけ、日々のようすを見守ってあげてください。

