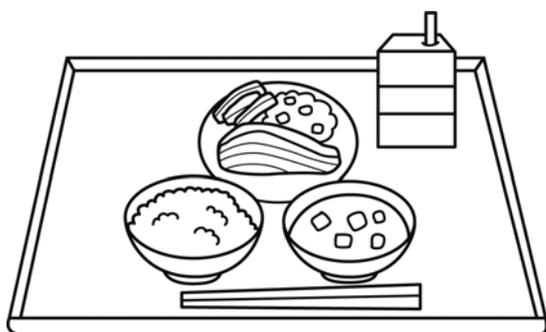


学校給食について



学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな食事であることはもちろん、学校教育の一環として取組を行っています。

・給食の栄養・



1日に必要な栄養量の1/3~1/2がとれるように食品や料理を組み合わせ、栄養バランスのとれた献立を考えています。

| | |
|--|---|
| 主菜（たんぱく質） おもに体をつくる食べ物 | 牛乳 成長期に必要なカルシウム、ビタミン、たんぱく質などを補うために毎日つきます。 |
| 主食（炭水化物） おもにエネルギーのもとになる食べ物 | 副菜・汁物（ビタミン類） おもに体の調子を整える食べ物 |

・献立の内容・

ごはん



週 3 回

パン



週 1 回

めん類



週 1 回

*副食（おかず）は煮物、焼き物、揚げ物、炒め物、蒸し物、あえ物、汁物など変化をつけています。

*行事や旬の食材、季節感を考えています。

*地場産品を活用しています。

♥お願い・

○給食だよりは家庭での食の話題のひとつとして、また給食と朝夕の食事が重ならないようご活用ください。

○苦手な食べ物も、少しずつ食べられるよう家庭でもチャレンジしましょう。