

# 給食だより

平成 30 年 4 月 4 日

高岡市立千鳥丘小学校

## ご入学・ご進級おめでとうございます！

希望に胸をふくらませ、新学期の第一歩を踏み出しました。それぞれ新しい環境に慣れるまで心身ともに疲れがたまりません。「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけて、体に疲れを残さないように過ごしましょう。

### 学校給食の内容

小学生が1日に必要な栄養量の約1/3をとるようにし、特に家庭の食事でとりにくい、カルシウム、ビタミン類は必要量の1/2をとるように努めています。

#### ◆ごはん（月・火・木）



給食用の米は、富山県産コシヒカリ 100%

です。季節に応じた混ぜご飯の日もあります。

#### ◆パン（水・金）



食パン、コッペパン、米粉パン等が出ます。

#### ◆牛乳（毎日1本200ml）

成長期に必要なカルシウムやタンパク質を効率よくとることができます。



#### ◆副食・汁物（毎日）



化学調味料を使わず、煮干し、鶏ガラ、昆布だし等を使用し、味付けは薄味を心がけています。地元でとれた野菜や果物を使ったメニューも登場します。

## 【ご家庭へのお願い】

### ・学校給食を家庭でも話題に

給食の献立に目を通し、今日は何を食べたのか聞いてください。

食べ物に関心をもたせ、料理名や食品の名前を覚えることができるようにしましょう。

### ・お手伝いをさせましょう

給食は、全児童が順番に当番となり、準備と片付けをします。ご家庭でも料理の盛り付け、食器洗い等を手伝わせてください。

### ・食事のマナーを教えましょう

食事をしながら食事の基本的マナーを教えてください。姿勢、箸の使い方、器の持ち方等その場で教えてください。

### ・食べることに集中させましょう

給食は、一定の時間内（20分程度）に食べるように決められています。遊びながらだらだら食べず、テレビを消して食事に集中できるよう普段の食事から気を付けてください。

## 【給食費について】

給食費は、月額4,700円です。給食費は学期末に調整します。

入院等による長期の欠席や転出が分かった場合は、早めに担任を通じてご連絡ください。

### 給食スタッフの紹介

栄養職員	村田	真菜美
調理員	小西	和江
	高瀬	佑佳
	藤澤	和子

力を合わせて頑張ります！