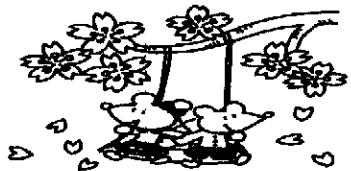




4月 こんだてよていひょう

藤沢市立御所見小学校

日曜	こんだてめい	黒や力のもとになる (エネルギーになる)	体をつくる (血・肉・骨になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal)
					たんぱく質 (g)
10	ぎゅうどん わかめスープ くだもの(きよみ) ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにく わかめ 牛乳	たまねぎ あおな しらたき しょうが えのきだけ にんじん たけのこ きよみオレシ	626 21.0 19.9 26
11	たけのこごはん しょうゆまめ かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ ごま	あぶらあげ あおだいす とりこ とうふ わかめ たまご 牛乳	にんじん たまねぎ たけのこ (1杯) あおな	577 24.9 16.7 24
12	ソフトめんごもくあんかけ だいすとかさかなのあげに くだもの(あまなつみかん) ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら かたくりこ ごま	ぶたにく えび だいす かえりじゃこ 牛乳	にんにく しめじ しょうが はくさい にんじん もやし たまねぎ さやえんどう あまなつみかん	650 31.7 15.4 26
15	あげパン ウィンナーとやさいのスープに くだもの(バナナ) ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも	ベーコン ウィンナー 牛乳	セロリ たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ グリーンピース バナナ	685 20.8 30.4 24
16	ごはん なつとう しんじゃがいもとぶたにくのもの りきゅうじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま	なつとう ぶたにく あぶらあげ みそ 牛乳	にんじん だいこん たまねぎ ごぼう たけのこ しめじ つきこんやく キャベツ さやえんどう	645 25.2 20.1 21
17	ごはん さわらのみそやき おかかあえ わかたけじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう	さわら みそ ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	にんじん もやし あおな たけのこ あおな	565 29.6 16.0 25
18	ガーリックトースト にくだんごスープ くだもの(バナナ) ぎゅうにゅう	パン マーガリン ゴマあぶら かたくりこ	ぶたにく たまご おから 牛乳	にんにく キャベツ しょうが もやし ながねぎ にんじん たまねぎ バナナ	600 22.9 22.5 25



日曜	こんだてめい	黒や力のもとになる (エネルギーになる)	体をつくる (血・肉・骨になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal)
					たんぱく質 (g)
19	カレーライス フルーツあえ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにく 白いんげん豆 チーズ 牛乳	しょうが たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース パインかん ら・フランスかん おとうかん	729 22.2 18.8 1.9
22	そぼろごはん どさんこじる くだもの(しらぬい) ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも バター	とりこ たまご ぶたにく とうふ みそ わかめ 牛乳	グリーンピース にんじん ホールコーン ながねぎ しらぬい	629 22.5 17.8 23
23	くるパン さけのパンこやき まめとやさいのスープ ぎゅうにゅう	パン マカロニ マヨネーズ パンこ あぶら じゃがいも	さけ チーズ ベーコン 白いんげん豆 牛乳	パセリ にんにく セロリ にんじん たまねぎ	668 35.9 20.8 27
24	チキンライス ごぼうのポタージュ くだもの(きよみ) ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも こむぎこ	とりこ チーズ 白いんげん豆 たっしゆんにゅう 牛乳	たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム グリーンピース ごぼう きよみ	621 21.5 18.5 25
25	ごはん ふりかけ いりどり かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら さとう かたくりこ	ちりめんじゃこ のり とうふ とりこ だいす ひじき たまご 牛乳	しょうが たまねぎ ごぼう あおな にんじん たけのこ こんにゃく さやえんどう	585 25.3 17.7 24
26	サンマーメン あげぎょうざ ドライフルーツ ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら かたくりこ ごまあぶら ぎょうざかわ	ぶたにく 牛乳	にんにく キャベツ しょうが ながねぎ にんじん いら たまねぎ もやし さやえんどう ブルー	727 29.4 18.2 29

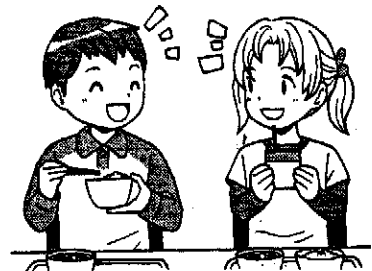
ご入学・ご連絡おめでとうございます

給食もいよいよ10日(水)からはじまります!
★1年生は19日(金)からはじまります!

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。





藤沢市立御所見小学校

4月 きゅうしょくだより

ご入学、ご進級おめでとうございます。

気持ちも新たに、この一年で苦手なものが少しでも食べることができればいいなと願っています。

これからの季節、蒸し暑かったり涼しかったりと体調を崩しがちです。

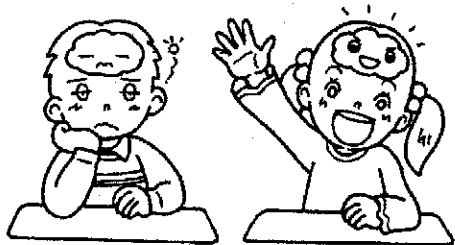
毎日元気に過ごすためにも必ず朝食をとるようにしてください。朝食をとるには保護者のみなさまのご協力が必須です。

ぜひ十分な睡眠と朝食をとって、元気いっぱい、のびのびと学校で遊んで、食べて、そして勉強できる環境作りをいっしょにお願いいたします。

朝ごはんを脳を働かせよう！

脳は寝ている間も休みなく働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。(車でいうとガス欠の状態です)

そこで朝食を抜くと、昼食までエネルギーが補給されないため、集中力がなくなったりイライラしたりします。



朝食欠食の理由に、「朝起きられない」「時間がない」「お腹がすいてない」などあげられます。夜型社会の影響で夕食や就寝時間が遅くなっている場合は、生活リズムを見直し、少しでも早起きをして朝食を食べる習慣を身につけましょう。

また、「ごはんの用意ができていない」というのも欠食理由のひとつです。今子どもたちは、体を作り、いろいろなことを吸収する大切な時期です。

毎朝忙しいとは思いますが、朝食を用意してあげてください。朝食を何も食べてない子はパン1枚、もしくはおにぎり1個からのスタートで十分です。ぜひ、朝食をとる習慣を身につけさせてください。

そして徐々にバランスを意識していきましょう！

朝ごはんを食べてうんちをしよう！

みなさんは、毎朝うんちをしていますか？

うんちをすると心も体もすっきりして、体の調子よくなります。

朝ごはんを食べると消化管の働きが活発になってトイレに行きたくなります。

朝ごはんを食べた後は、ゆっくりとトイレに行く習慣もつけていきましょう。

お願い



★給食当番・白衣について

週末に給食当番さんは白衣を持ち帰ります。

洗濯とできればアイロンがけをお願いします。

月曜日には忘れずに持ってきてください。

給食当番になったらマスクを必ず持たせてください。

