



# 給食だより4月号

港小学校  
R4. 4月号

## 進級・入学

### おめでとうございます！

新しい1年のスタートですね。給食もしっかり食べて、元気に過ごしましょう。1年生のみなさん、給食は楽しみですか。苦手な食べものもあるかもしれませんが、少しずつ食べてみましょうね。

1年生のみなさんへ

18日(月)から1年生の給食が始まります。「ポークカレー」「フルーツカクテル」と子どもたちが大好きなメニューとなっています。毎月月曜日と水曜日がパンの日ですが、18日(月)は、ごはんの日に変更しています。



## あっという間にみんなと同じくらいの背の高さに！

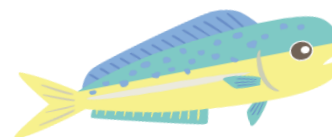
たけのこは1日に10cm以上、また時には1m以上も伸びることがあります。ですから、旬の時期はたけのこを掘るために、農家の人は大変な忙しさです。この時期しか味わえない旬のたけのこを、たけのこごはんや若竹汁で味わってみましょう。



14日(木)は  
たけのこごはんです。

毎月19日は「食育の日」です。この日は、長崎県や佐世保市の食材をたくさん使った献立にしています。

19日の献立「シイラの手作りフライ」は、佐世保市でとれたものです。

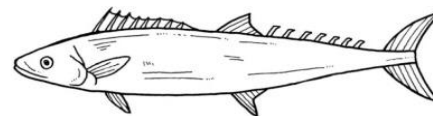


## 学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができ、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	

## 春の魚？ さわら

魚へんに春と書いてさわら(鱈)と読みます。くせがなく淡白な白身魚で、さまざまな料理に使うことができます。特に、西京みそに漬けた西京焼きが有名。青魚の仲間で、脳によい働きをする脂質、DHAがさんまやさばよりも多く含まれているのが特長です。



### 保護者の方へ

給食当番の順番がまわってきましたら、白衣の洗濯をお願いします。また、清潔なマスクの持参もお願いします。

## 給食に毎日出る「牛乳」残さずに飲みましょう！

給食は栄養のバランスを考えて献立が立てられています。特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」。1日に必要なカルシウムの量をとるためには、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。

