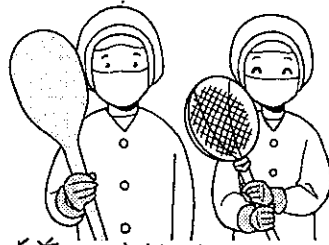


# 給食だより 4月

## 学校給食が始まります

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のため、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、食に関する指導を効果的にすすめる教材としての役割も持っています。

今年度も安心安全でおいしい給食を提供していきますので、よろしくお願いします。



栄養士・株式会社メアスで運営します

## 栄養バランスがよい食事の見本！ 給食

### 主菜

魚、肉、卵、豆腐などを使ったおかず。おもに体をつくるもとになります。

### 副菜

野菜、きのこなどを使ったおかず。おもに体の調子をととのえるもとになります。

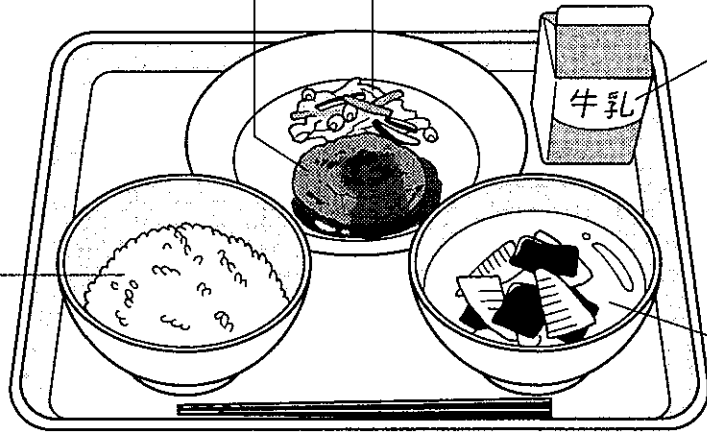
### 牛乳

### 主食

ごはん、パン、めんなど。おもにエネルギーのもとになります。

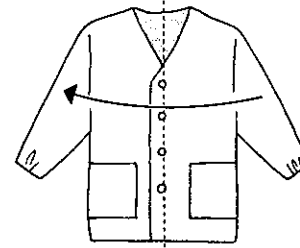
### 汁物

みそ汁、スープなど。

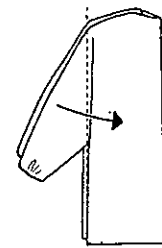


### 給食当番

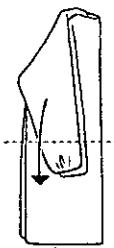
## 白衣のたたみ方



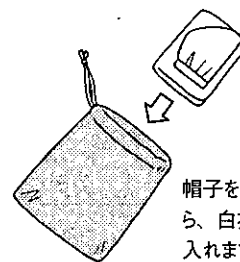
白衣を広げます。  
半分に折ります。



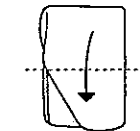
そでの部分を折ります。



半分に折ります。



帽子を半分にたたんだら、白衣と一緒に袋に入れます。



もう一度半分に折ります。

きれいにたたんでおくと次を使う時、気持ちがいいね



給食キャラクターの  
トクシユエフ  
です。  
皆さんに  
食事の栄養や  
マナー、食知識を  
お伝えしていきます!

お昼、大使館  
ラボ  
世界の料理  
郷土料理  
季節の  
行事  
お楽しみ!  
お楽しみ!