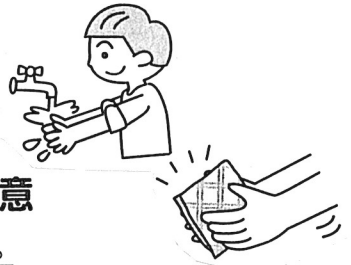


食育って何だろう？
難しいそう...

おうちで毎日していることも 食育です。たとえば...



1 今日給食は何かな？

(献立表を冷蔵庫の脇など見やすい場所に貼っておいてください)

- ・毎日の献立に目を通し、朝食や夕食と重ならないようにしましょう。
- ・給食の献立や食べたときの様子などを家族で話し合ってみましょう。



↑メニュー板(献立表)...

2 食べ物を大切にすることを育てましょう

- ・食べ物は、たくさんの人の手を通して作られています。感謝の気持ちをもって食べましょう。
- その気持ちがあれば、自然と「いただきます」「ごちそうさま」の言葉が出てくると思います。



3 朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう

- ・早寝・早起きは、健康の第一歩、朝ごはんは、1日の活動源です。
- いつも遅く起きている人は、朝30分早く起きて、家族そろって朝ごはんを食べましょう。



4 清潔なハンカチの用意

- ・食事の前に必ず、手を洗きましょう。
- トイレへ行っても、手をふかず、ぬれた手をズボンやスカートでふいている人がいます。衛生的にもよくありません。

給食のごはんの量について

白ごはんやすじごはんなどの量は学年によってちがいます。またその日の献立によってもちがいます。



	幼稚園	1~2年	3~4年	5~6年・大人
ごはん(S)	100g	130g	155g	175g
ごはん(M)	100g	140g	165g	190g
たまごごはん	150g	170g	200g	230g
おにぎり	700g	100g	100g	100g

※ たまごみごはんはXニューによってたよかわります

月	火	水	木	金
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

昭和の日



【栄養三色】 黄: ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤: からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑: からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維)

★印は千早赤阪村産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。