



月目標：給食のきまりを守って楽しい食事にしよう。

Table with columns for Date, Main Dish, Dairy, Side Dish, Red Foods, Green Foods, Yellow Foods, and Nutritional Values (Energy, Protein, Fat, Salt). Rows list daily menus from April 7th to 28th.

※ごはんは大麦入りです。 ※食材の関係で献立を変更する場合があります。

学校給食の目標 (School Nutrition Goals) section with text and icons.

1 適切な栄養の摂取 (Appropriate Nutrient Intake) section with text and icons.

2 食事について正しい理解を深め (Deepen understanding of food) section with text and icons.

3 明るい社会性と協同の精神を養う (Cultivate social skills and cooperation) section with text and icons.

4 自然の恩恵への理解を深め (Deepen understanding of nature's gifts) section with text and icons.

5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し (Understand food life supported by labor) section with text and icons.

6 伝統的な食文化を理解する (Understand traditional food culture) section with text and icons.

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する (Understand food production, distribution, and consumption) section with text and icons.

食育だより

4月

こんげつ もくひょう
~今月の目標~

きゅうしよく まも
給食のきまりを守って、
たの しょくじ
楽しい食事しよう。

にゅうがく しんがく
ご入学・ご進学おめでとうございます。

しんがた かんせんしやうたいさく
新型コロナウイルス感染症対策をとり入れた「新しい生活様式」を踏まえ、制限の多い給食時間となりますが、

みな たの しょくじ
皆さんが楽しみになるようなおいしい給食を提供したいと思っています。1年間よろしくお願ひします。

新しい生活様式を踏まえた 給食時間の約束

<p>きょうしつない かん きつくえ うえ 教室内の換気、机の上の かたづ しょうじ かんよう 片付けなど、食事の環境を ととの 整えましょう。</p>	<p>きゅうしよく ぜんご 給食の前後に、せっけんて きれいに手を 洗いましょう。</p>	<p>きゅうしよくとうばん 給食当番は 必ず健康 チェックをし、 きちんと 身じたくを 整えましょう。</p>
<p>マスクは、「いただきます」の あとにはず あいざつの後に外し、マスク入れ などにしまい ましょう。</p>	<p>しせい まえ む 姿勢よく、前を向いて 静かに 食べましょう。</p>	<p>た しょくじ 食べているときは、しゃべったり 立ち歩いたりしないように しましょう。</p>

給食当番の衛生チェック

- 髪の出ないよう帽子をかぶる
- マスクで鼻と口をおおう
- 髪が長い人は結びましょう
- 清潔な白衣(エプロン)を身につける
- 手はせっけんてきれいに洗う
- 清潔なハンカチを用意する
- 爪は短く切っておきましょう
- おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。
- 白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。

きゅうしよくとうばん しゅうかん こうたいせい
給食当番は1週間の交代制です。週末に給食着を持ち帰りますので、気持ちよく着られるよう
せんたく ねが つぎ とうこうじ わす
洗濯とアイロンがけをお願いします。次の登校時、忘れずに持たせてください。

中野市の学校給食について ~北部センター編~

なかのし がっこうきゅうしよく ぼくぶ
中野市産コシヒカリ100%に、
まご はん げつ か すい きんようび
麦ご飯(月・火・水・金曜日) おかず

なかのし しょうしん しょくじ
中野市産コシヒカリ100%に、
しょくもつせんい ほうふん むぎ
食物繊維が豊富な麦が5%入っています。

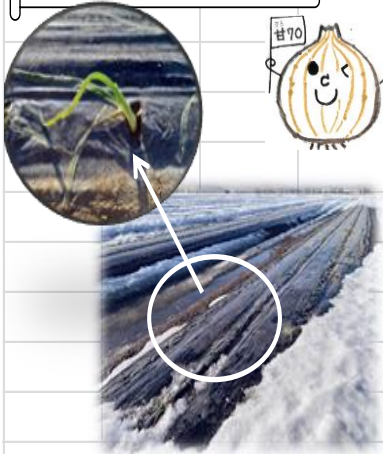
パン(木曜日)
市内のパン屋さんに焼いていただいています。
てんかぶつ つか あま すく しょくじ
添加物は使わず、甘みの少ない食事パンです。
ソフト麺の日もあります。(年3回)

ぎゅうにゅう
牛乳
ながのけんない ぼくじやう
長野県内の牧場でしぼられた牛乳です。
せいちょうき こ ひつよう
成長期の子どもたちに必要なカルシウム、
たんぱく質、ビタミンなどを補います。

★旬の食べ物や地元でとれた新鮮な食材を、
子どもたちに食べやすい調理法でお届け
します。
★行事食や郷土食をとり入れ、伝統を大切
にしています。
★添加物の少ないものを選んでいきます。
★煮干し・かつお節など天然だしのうまみを
活かした味、素材の良さを感ずる味覚を育
てます。
★野菜たっぷりの汁物で塩分のとり過ぎを防
いだり、不足しがちな鉄やカルシウム、食物
せんいがとれるように、海藻や豆製品など
積極的に取り入れたりと献立の工夫をしてい
ます。

ぼくぶしや みなさま
保護者の皆様からいただいた給食費はすべて食材の購入に充てています。

玉ねぎ成長日記



たまねぎ畑も晩秋から春へと季節が巡りました。
ことし ふゆ すうねん おおゆき
今年の冬は10数年ぶりの大雪。
がつじょうゆん あつ ゆき おお はたけ
3月上旬、まだまだ厚く雪に覆われていた畑も
しゅうかん ひ おおあめ
1週間ほどたったある日、大雨でマルチのシート
を隠していた雪が解けて、苗が見え始めました。
あつ つ ゆき した はる く ま
厚く積もった雪の下で春が来るの待ちわびた、
たまねぎ なえ
玉ねぎの苗も、これからはあたたかな日差しを浴び
えいよう たくわ せいちやう
栄養を蓄えながらグングン成長していきます。

ゆき と ちからづよ の なえ がつ にちきつえい
雪が解け、力強く伸びようとしていく苗(3月15日撮影)