

5月 給食だより

令和4年度
甘楽町学校給食センター

**学力アップ・体力アップのために
毎日、朝ごはんを食べましょう！！**

給食目標 衛生に気を付けて食事をしよう



**手洗いで
洗い残しやすいところ**

○で囲んだ部分は重点的にきれいに洗いましょう。

目には見えない**細菌**がいっぱい

**石けんで手を洗って
清潔な手を保とう**



こんなこと 守っているかな？

×

口の中に食べ物をいっぱい入れたまましゃべらない。

給食当番がくばっている間は静かに待っている。

ごはんや汁は、食器をもって食べる。

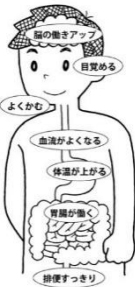
食器は正しく返す。
みんなが使う食器なので大切に扱う。

すききらいしないで、苦手なものも少しずつ食べてみる。

給食時間もマナーを守って食べられるといいですね。

☆朝ごはんの大切な役割☆

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。また脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかり勉強することができます。



どんな朝ごはんを食べていますか？

1品だけ

2品 **3品以上**

朝ごはんを食べているといっても、内容について、振り返って見たことはありますか？

「菓子パンだけ」や「ふりかけごはんだけ」の人は、少しずつでももう1品増えるよう、夕ごはんの残りを食べる、ゆで卵をつくる、ヨーグルトをプラスするなど、少しの工夫で栄養価がアップします。朝ごはんがしっかり食べられるように、朝ごはんの内容を考えてみましょう。

食物アレルギー対応の給食が始まります！

5月6日（金）から卵・乳の食物アレルギー疾患を持ったお子さんに対して、給食センターのアレルギー室で作った給食を提供します。
(牛乳をお茶へ代替する対応は、4月より開始しています。)

※給食センターでは、卵・小麦・そば・落花生・乳・えび・かに、表示が推奨されている21品目食物アレルギーについて、希望の保護者の方へ詳細献立表を配布しています。
ご希望の方は、各学校より問い合わせください。