



Main table containing daily menu items, food types, and nutritional values. Columns include Day, Main Dish, Milk, Side Dish, Food Categories, and Nutritional Values.

◇給食費◇ (1食あたり) 小学校低学年 275円 小学校高学年 296円 中学生 338円

給食費はすべて食材費のみにあてられています。

◆ 学校給食の摂取基準 ◆

Table showing intake standards for school meals across different age groups: 小学校 (6-7歳), 小学校 (8-9歳), 小学校 (10-11歳), 中学校 (12-14歳).

◆ 学校給食の内容 ◆

ご飯...長野県産の「あきたこまち」を調理場で炊いています。具を調理して、混ぜご飯も作ります。
パン...長野市の長水パンさんから届きます。長野県・北海道産の小麦粉を9割使って、給食のは作られています。
牛乳...日々成長している子どもたちに必要なカルシウムたんぱく質、ビタミンなどを補うための大切な栄養源です。

今年度も工夫しながら、安全・安心の給食をお届けしていきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。



食育だより

4月



こんげつ むくひょう
今月の目標

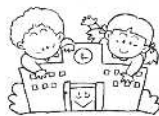
きゅうしょく き まも たの しょくじ
給食の決まりを守って楽しい食事をしよう

正しいマナーで楽しい給食を...

給食の時間は、学習の時間とちがって、くつろいだ気持ちになります。気がゆるみすぎてマナーが悪くなるとは、まわりの人を不快にさせます。よいマナーは食事が楽しくなるとともに、残さずきれいに食べられます。

<p>食事の前には身の周りの整理整頓をする。</p>	<p>食事の前には手を洗う。ハンカチも毎日忘れずに持参しましょう。</p>	<p>エプロン・マスク帽子をきちんと身につける。</p>
<p>正しい姿勢で食べる。</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。</p>	<p>食器は手に持って食べる。</p>
<p>正しくはしを持って食べる。</p>	<p>よくかんで食べる。</p>	<p>口の中に食べ物を入れたまま歩いたり、おしゃべりしたりしない。</p>
<p>好き嫌いしないで何でも食べる。</p>	<p>決められた時間のなかで食べ終われるようにする。</p>	<p>後片づけまでしっかりする。</p>

ご家庭と連携した学校給食



- 今日の給食は何か？
 - ・今日の給食や、食べた時の様子など話題にしてみてください。
 - ・毎日の献立表に目を通し、朝食や夕食と重ならないようにお願いします。
- 食べることに集中ができるように。
 - ・給食は食事時間が決められています。食べることに集中できるよう、テレビのスイッチは消したいですね。
- 朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。
 - ・朝ごはんは、午前中、4時間も勉強するためのエネルギー源です。朝ごはんの充実が、1日の充実につながります。早寝・早起き・朝ごはん！！
- 食べ物を大切にすることを育みましょう。

