

給食だより4月



令和5年4月7日
高岡市立川原小学校



ご入学・ご進級、おめでとうございます



いよいよ新学期がスタートしました。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう、給食室一同で力を合わせて頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

学校給食の食事内容

学校給食では、小学生が1日に必要な栄養量の約1/3を摂取できるようにしています。

また、家庭の食事でもとりにくいカルシウムや鉄などをしっかりとれるよう努めています。

◆ご飯(月・火・木)



給食用の米は、高岡産です。季節に応じた混ぜご飯の日もあります。

(3・5週目のみ週4回ご飯となります。)

◆パン(水・金)



無漂白の小麦粉を使用しています。食パン、コッペパン、米粉入りパン等が出ます。

◆牛乳(毎日200ml)



成長期に必要なカルシウムやたんぱく質を効率よくとることができます。家庭でも牛乳を飲む習慣をつけましょう。

◆副食・汁物(毎日)



化学調味料をなるべく使用せず、煮干し、うるめ削り、昆布だし等を使用し、味付けは薄味を心がけています。

【ご家庭へのお願い】



・朝ごはんをしっかりと食べてから登校しましょう

朝ごはんは一日のエネルギーの源です。朝ごはんを食べると、全身の血流がよくなって体が目覚めます。また、腸の働きも活発になり、便秘の予防にもなります。

・食事のマナーを身に付けましょう

『よい姿勢で食べる』『箸を正しく持つ』など基本的なマナーを家庭でも身に付けましょう。

・食事の準備や後片付けのお手伝いをさせましょう

給食では、子供たちが順番に給食当番をし、自分たちで準備と後片付けをします。『ご飯や汁物などを自分でよそう』『使った食器を片付ける』など、基本的なことは自分でできるように日頃からお手伝いをさせましょう。

【給食費について】



給食費は1か月5,000円です。給食費は学期末に調整をします。

連続して5日以上欠席される場合は給食を停止できます。ただし、給食費の返金は、**欠食届の提出(連絡)があった日の翌日を起算日**とし、**3日後から**になりますのでご了承ください。(いずれも学校休業日は含めません)