

食育だより 4月



令和8年4月
秩父第一中学校共同調理場発行

ご入学・ご進級おめでとうございます。新入生を迎え、新年度の学校生活がスタートします。環境が変わるこの季節は、緊張や不安から体調を崩しやすくなる時期でもあります。しっかり睡眠をとり、朝ごはんを食べて登校するようにしましょう。体調をととのえて、元気に新学期をスタートしましょう。



朝ごはんは大切なエネルギー源

朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。

エネルギーのもとになる ごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気にすごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。



朝ごはんをしっかりと食べて
元気な毎日を！



給食当番は身支度も大切な仕事です

★石けんで
しっかり手洗いを
しましょう

★つめは短く
切りましょう

★マスクをきちんと
つけましょう



★ぼうしは髪の毛が
出ないように
かぶりましょう

お願い

お子さんが白衣
などを持ち帰った
際に洗濯をお願いします。

調理場

NEWS

今年度も安全・安心で
おいしい給食を届けます！！
どうぞよろしく
お願いいたします。



献立表について



献立表を毎月配布いたします。献立表には献立名や使用している食材が書かれています。ご家庭で確認していただき、ぜひご家庭の献立や食生活の参考にご活用ください。

よろしくお願ひします

こんにちは。栄養教諭の^{うのゆう}卯莖悠です。給食は十分な衛生管理のもとでみなさんの成長や健康のために栄養バランスを考えてつくっています。地場産物を活用した給食を楽しみにしててください。

【食育 English】

Let's say



'Hana Yori Dango' in English!

(「花より団子」を英語で言ってみよう！)

Bread is better than the songs of birds.

(鳥の鳴き声よりもパンの方がいい。)

＜花見について＞

Cherry blossom is called "Sakura" in Japanese.

(「チェリーブLOSSAM」は日本語で「桜」と言います。)

Hanami is an event to view cherry blossoms.

(桜を見るイベントです。)