

4月 給食だより



2年生～6年生配付

令和5年4月6日

高岡市立福岡小学校

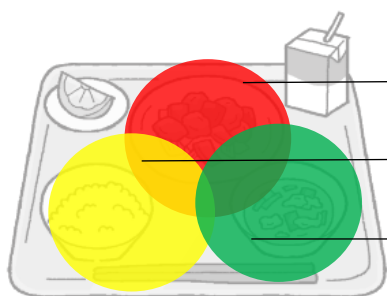
桜の花の便りとともに、今年も新しい学年がスタートしました。ご進級おめでとうございます。新しい環境に、子供たちは期待に胸をふくらませ、また不安も少し抱いていることでしょう。子供たちが1年間、それぞれの力を伸ばして元気に成長していくために、今年度も学校給食や食に関する指導を通して応援していきたいと思ひます。

栄養バランスのとれた学校給食

毎月、各家庭に1か月分の予定献立表が配付されます。献立名の右側に、使用されている食品が載っていますので、ご覧になってください。

多様な食品を組み合わせることで、栄養バランスがとれ、おいしく食べられるように献立を工夫しています。また、不足しがちな鉄やカルシウム等の微量栄養素が十分に摂取できるように心がけています。

給食には、3つのグループの食べ物が入っています



血や肉をつくるもの



熱や力になるもの



からだの調子をよくするもの



健康なからだは毎日の食事がつくります。食べ物は、ひとつのものですべての栄養がとれるものではありません。多様な食品で栄養バランスをとることが大切です。1日30品目を目標に、主食、主菜、副菜をそろえて食べるように心がけましよう。

バランスのよい食事、朝食をしっかりとることが健康につながります。

家族そろって食事をする

近年、1人で食べる「孤食」をはじめ、「個食」や「子食」等、様々な「こ食」が問題となっています。誰かと一緒に食卓を囲むことは、食事をおいしく感じるだけではなく、コミュニケーション能力を育み、心の豊かさをもたらします。

家庭での食事の時間を振り返り、家族でおいしさや楽しさを共有する時間を大切にしてみませんか。



給食費について

月額5000円です

- 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、土日や祝日などの学校休業日は含めません)