

# しょくいくだより4月号

令和4年4月東松山市学校給食センター 辻



おこめくん

ご入学、ご進級おめでとうございます！

献立表の裏面の「しょくいくだより」では、栄養教諭の辻と田村より、「食」を色々な視点から楽しめる情報を毎月お届けします。ぜひ家族みんなで読んでくださいね！



かまどちゃん

## <4がわのこんだてしょうかい>

今月の給食の注目ポイントをお知らせします！

### ★19日：食育の日献立 (デンマーク料理)

毎月19日は「食育の日」、知っていますか？  
 【第4次食育推進基本計画（農林水産省）より】  
 給食では、「世界の料理」や「日本各地の郷土料理」を取り入れ、食文化を紹介していきます！  
 献立表と一緒にチェックしてみてくださいね！  
 今月は北歐の国、デンマークの料理です。  
 「スモグロ」は伝統的なオープンサンドイッチです。バターをぬったパンに自由に具をのせてみよう！



### ★22日：入学・進級お祝い献立

定番人気のカレーライスに、お兄いのいちごグループが登場します。サラダものさず食べよう！（グループは卵・小麦不使用です）

### ★28日：春ごはん

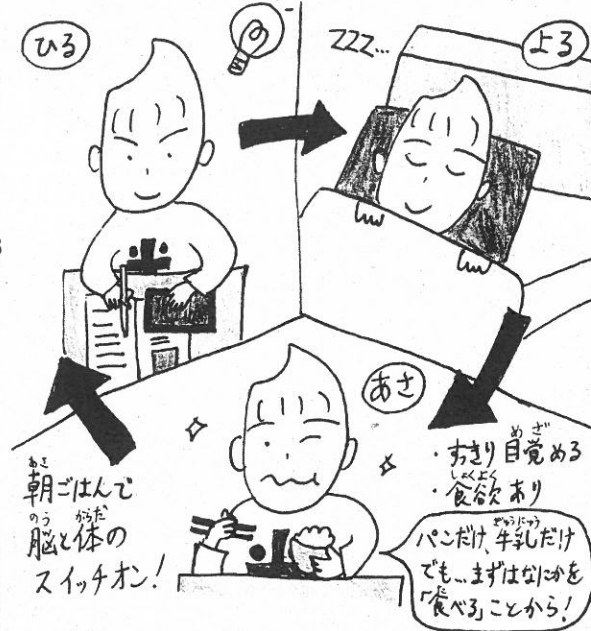
春を代表する食材！旬の新魚羊なたけのこを使います。味わって食べてくださいね。



### まがぼ！旬の食材クイズQ



## 新年度のスタートこそ！朝ごはんパワー



朝ごはんを食べると、午前中の活動に使うエネルギーや体に必要な栄養素を補給でき、脳や体が目覚めます。また、体温が上がり、排便を促す働きもあるため、生活リズムが整って1日を元気にスタートできますよ！

## 食事のパワーを味方につけよう！

偏った食生活を続けると... 体にトラブルが発生！

私たちの体は食べたものでできています。色々なものを少しずつ、バランスのよい食事を楽しんで、強い元気な体をクリエイト！

いいただきます！

- たんぱく質が不足...
- カルシウム不足...
- 鉄不足...
- ビタミン不足...
- ミネラル不足...
- 腸内環境悪化...
- 免疫力低下...
- 生活リズム崩壊...
- 集中力低下...
- ストレス増加...

## 毎月のお献立表、どう使ってます？



東松山市学校給食センター 辻 栄養教諭 田村 辻