

4月給食だより

令和7年度 4月
奥多摩町学校給食センター

ご入学、ご進学おめでとうございます！

新年度が始まりました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にある皆さんの健やかな成長を支えます。また、準備から食事、片付けまでの実践を通して、望ましい食習慣と食に関する実践力が身につくようになります。



給食時間の約束



給食センターブログ
その日の給食を写真つきで紹介しています。
QRコードが読み取れない場合は、URLからアクセスしてください。↓
<https://www.rlco.jp/kyushoku/>



大切な食事のあいさついただきます・ごちそうさま
日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人々への感謝の気持ちが込められています。

食べているときは…



ビタミンU

キャベツから発見されたビタミンで、キャベジンともいわれています。胃の機能の回復させる働きがあるため、胃腸薬に配合されています。キャベツのほか、レタスや牛乳にも多く含まれています。

毎月の献立表をご確認ください
毎月配付している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があったときは、ぜひご家庭で一度食べてみてください。家族と一緒に確認して、話題にしてみませんか。

Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの？

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。

給食が始まります！
あせらずに、よくかんで味わっていただきましょう。