



# 給食だより



# 4月

令和6年4月8日  
小金井市立前原小学校  
校長 小柳 政憲  
栄養士 飯田真知子

ご入学、ご進級おめでとうございます。

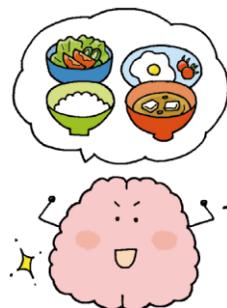
新学期が始まりました。午前中から元気に楽しく学校生活を送るためには、朝食をとることが大切です。毎日必ず朝食をとってから登校しましょう。



## 朝から脳を元気にするには

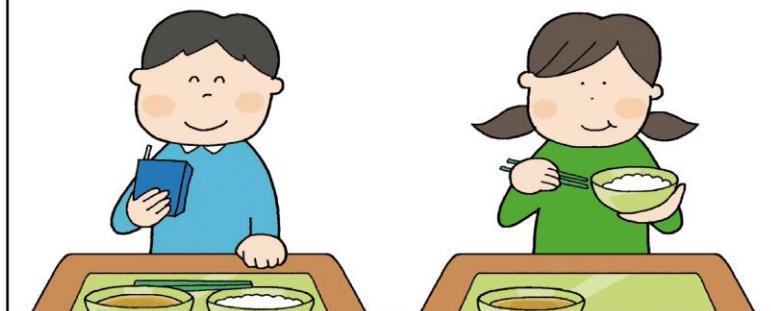
わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食におかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



## 給食が始まります

学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にあるみなさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付ける教材としての役割があります。ぜひご家庭でも、給食の話題に触れてみてください。



## 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時は、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。



## 給食室から、お知らせです！

給食当番は、週末に帽子、白衣、袋を持ち帰ります。給食全般を清潔に行うために、洗濯とアイロンがけをお願いいたします。ボタンのとれかけやほつれ等にお気付きの際は、修繕のご協力をいただけましたら幸いです。翌週の初めには、お子様へ忘れずに持たせてください。併せて、給食当番はマスク着用で係の仕事を行いますので、マスクの持参もお願いいたします。

また、食物アレルギーの対応については、医師の診断のもと、学校生活管理指導表の提出が必要になります。食物アレルギーでお困りのことがある場合は、栄養士 飯田までご相談ください。（前原小学校の電話番号 042-383-1146）

