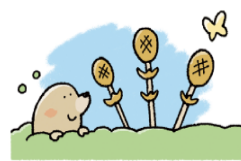


4月 給食だより



令和 7 年 4 月 7 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

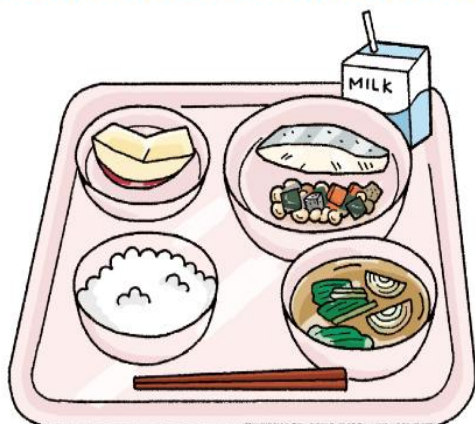
朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。

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づきの際は、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。合わせて、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）