

4月 給食だより

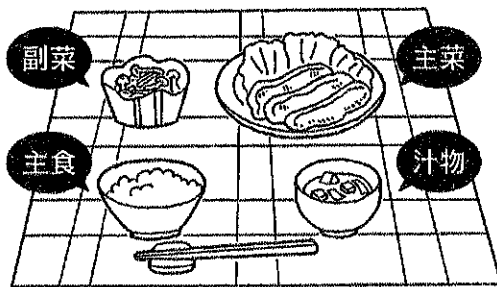
令和7年4月
茂原市学校給食センター 中学校

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。さっそく給食が始まります。

子どもたちが毎日元気に過ごしていけるように、また望ましい食習慣と実践力が身につくように、努めて参ります。子どもたちへの食育は、健やかに生きるための基礎を培うことを目的としています。食育の中心は家庭になりますが、給食センターでも積極的に取り組んで参りますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

給食だよりでは、食に関する色々な内容や、調理員さんからのメッセージ、人気の献立レシピなど様々な内容をお届けしていきますので、楽しみにしててくださいね。

知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

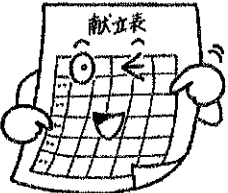
知っていますか？ 五大栄養素の働き



 献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上ると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合があります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。



右記QRコードで
毎日の給食をご確認
いただけます。



【調理員さんからのメッセージ】

※給食を作っている調理員さんから、みなさんへのメッセージがあります。

給食がみんなの学校生活の中の楽しみの一つであるといいな♡と願いを込めて仕事をしています。

給食で笑顔が一つでも増えますように!!

私は給食Xニューの中で、ささみのレモンソースが好きです！
家でも子供達に作ると、たくさん食べてくれて嬉しいです。
みんなも好きなXニュー、負けてみて下さいね😊
これからもみんなの笑顔を増やせるように元氣張ります!!

