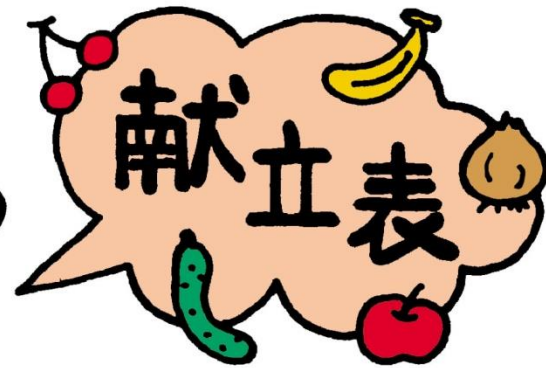




4月

久里浜特別支援学校



月

火

水

木

金

11日

しぎょうしき
始業式

12日

にゅうがくしき
入学式

13日 きゅうしょくかいし

せきはん、かきたまじる
しろみざかなのてんぷら (ホキ)
がんもどきののもの
かんフルーツ (あまなつみかん)

14日

ごはん、みそしる
サケのしおやき
ひじきのいりに
きゅうりのすのもの

15日 しんにゅうせい
きゅうしょくかいし

くろパン、ぎゅうにゅう
ポークビーンズ
コールスローサラダ
かんフルーツ (みかん)

18日

ごはん、みそしる
とりにくのてりやき
はるさめサラダ (みかん)
ヤクルト

19日

ごはん、わかめスープ
マーボードーフ
さんしょくナムル
ジョア (ストロベリー)

20日

ソースやきそば、ぎゅうにゅう
かぶのサラダ
フルーツミックスゼリー

21日

ごはん、みそしる
とりにくのからあげ
ぜんまいのもの
ミモザサラダ

22日

たけのこごはん、けんちんじる
サワラのみそづけやき
ぎりぼしだいこんのもの

25日

フォカッチャ、ぎゅうにゅう
まぐろチーズカツ
とりにくのサラダ

26日

かていほうもん
家庭訪問

27日

かていほうもん
家庭訪問

28日

かていほうもん
家庭訪問

29日

しょうわ の ひ
昭和の日

4月の給食目標

『いただきます』『ごちそうさま』
を言おう。

★ 13日(水)・14日(木)は、新入生は11:25下校です。

給食はありません。

※新入生は、15日(金)から給食が始まります。

★ 26日(火)～28日(木)は家庭訪問日です。(11:25下校)

給食はありません。

※給食で使用している「米」「牛乳」は神奈川県産です。



平均栄養価：熱量 565Kcal / たんぱく質 25.5g

4月 ぱくぱく

久里浜特別支援学校

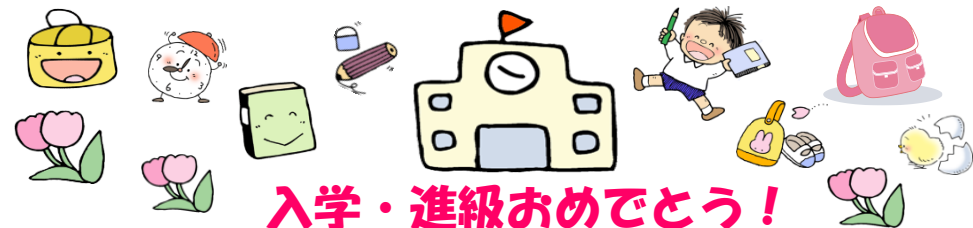
食育通信

第97号

栄養教諭 中田 秀子



給食目標:「いただきます」「ごちそうさま」を言おう。
食育目標:「朝食を食べよう」



入学・進級おめでとう!

新年度がスタートしました!ちょっぴり緊張しながらも、みんなうれしそうです。疲れが出やすい季節ですので、朝の食事から主食、主菜、副菜(野菜類)、その他(乳製品、果物など)をバランスよく食べて、体調を整えましょう!

本校の給食目標

- 食べることを通して、豊かな心と健やかな身体をはぐくむ。
- 望ましい食習慣の形成を図る。
- 友達と一緒に給食を楽しく食べることを通して、社会性をはぐくむ。

また、「食体験(いろいろな食材を食べる経験)を広げて、偏食を改善する。」ということにも、意識して取り組んでいます。

【保護者の方へ】

子供のうちは、睡眠と三度の食事で、一日の生活リズムを作ります。また、成長ホルモンは眠っている時に分泌され、夜10時から夜中の2時ころまでが最も多く分泌されます。したがって、夜10時には眠っていることが、成長ホルモンをむだなく利用するうえでとても重要です。そこで、まずは早起きをさせて、朝ごはんを食べさせてください。

早起きをすると、夜は早く眠くなり、「早寝」→「早起き」→「朝ごはん」という好循環ができあがります。規則正しい生活をするにより、学校生活もより充実しますので、子供を大人時間に合わせるのではなく、どうぞ、子供の生活時間をつくってあげてください。

【※夜は20時就寝、朝は6時起床、そしてバランスのとれた朝ごはんを食べて、
規則正しい生活リズムをつくりましょう!】



- 給食室からのお願い -

- ◇持ち物には、必ず名前を書いてください。
ハンカチ、歯ブラシ、コップ、エプロン、おしぼり、おしぼり入れ、水筒、給食袋など、全てに名前を書いてください。
- ◇給食費の引き落としは、毎月20日です。
郵便局の口座残高の確認をお願いいたします。
- ◇4月の給食費は、定額徴収になります。*欠食の処理はいたしません。
欠食の届けは、前月15日までに担任に連絡してください。
★5月に欠食する日がある場合は、4月15日(金)までに担任に連絡してください★
★15日は締切日です。早めの連絡をお願いいたします。
欠食金額の調整は、学期毎にいたします。
★1学期分:9月に調整 2学期分:12月に調整 3学期分:3月に調整★
★4月、12月、3月は、欠食の処理はいたしません。定額徴収になります。
- ◇ハンカチは、一日に2枚持たせてください。
給食用に1枚、トイレ用に1枚必要です。
★調理実習がある場合は、調理実習用のタオルまたはハンカチが必要です。★



～ 毎月19日は「食育の日」～

- ・月に一度、食事のマナーや食習慣について見直してみましよう。
- ・ご家庭でも、食事のときの「あいさつ」や「マナー」について教えてあげてください。

