

今日の給食

2月5日 金曜日

ごぼうご飯の照り焼き丼 即席漬け（ゆず） あさりとなめこの味噌汁 牛乳

学校給食には、成長期に欠かせない栄養をしっかりとれるように、基準が設けられています。学校給食の摂取基準は、国民の食事摂取基準の推奨量の3分の1が基本ですが、カルシウムやビタミン類など日ごろ不足しがちな栄養素は1日の1/3よりも多く給食でまかなうことができるように考慮されています。特にカルシウムは不足しがちな栄養素なので、健康を維持するために牛乳も残さずしっかり飲むように心がけましょう。



◎2月の給食目標◎ 「しゃべらないで配膳しよう」

食事の前後は、せっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。

食事中は、おしゃべりせずに、よく噛んで食べましょう。