



給食だより

2025ねん 4がつ
脇田こども学園

暖かな春がやってきました。今月は、新しいお友達も増え、みんな1つずつ
大きいクラスへ進級ですね。おめでとうございます。

新しいクラスで、今年もみんなで楽しい思い出をいっぱい作りましょう。

給食も残さずしっかり食べて、心も身体も大きくなってくださいね。

今年度も、美味しく安全な給食づくりを心がけていきますので、どうぞよろしくをお願いします。



栄養バランスをとるコツ

毎日の献立で、『主食』『主菜』『副菜』をそろえるようにすると、栄養のバランスが取りやすくなります。
汁物や飲み物をプラスすると、さらにバランスが取れていいですね。

副菜

野菜のおかず。
豊富なビタミン・ミネラル・食物
繊維が、体の調子を整えます。

主菜

魚・肉・卵・豆腐料理など。
体を作るタンパク質が多く、体温上昇の
働きもあります。

主食

ごはん・パン・めん類など、炭水化物で、
速やかにエネルギーを補給します。

汁物・飲み物

水分補給のために必要です。
具だくさんの味噌汁やスープは、野菜
をたくさん取るためにもおすすめです。

