

# 4月 給食だより



令和 8 年 度  
宮城県立石巻支援学校

ご入学・御進級おめでとうございます。児童生徒のみなさんが元気に楽しく学校生活を送ることができるよう、栄養満点でおいしい給食を届けていきたいと思ひます。給食だよりでは、学校での食育や食に関する情報についてお知らせします。4月は「朝ごはん」についてです。しっかり朝ごはんを食べて元気に新年度をスタートしたいですね。

## 給食 がはじまります

学校給食には健康の保持増進に加え、望ましい食習慣を身に付けるための教材としての役割があります。また、友達と一緒に食べたり、準備や片付けをしたりすることで社会性を育む場でもあります。

### 主 食

ごはん：(月) (水) (木) (金)

みやぎけん産のひとめぼれ一等米です。変わりごはんや丼物の日もあります。

パンまたは麺：(火)

パンの原料の小麦は国産100%（うち 50%がみやぎけん産）です。麺はうどんやラーメン、スパゲティなどが出ます。

### お か ず・デ ザ ー ト

主菜・副菜・汁物が基本です。果物やゼリーなどのデザートがつくこともあります。

### 牛 乳

毎日つきます。成長期に欠かせないたんぱく質やカルシウムを効率よくとることができます。（1パック200mL）

## 安心安全で栄養バランスのとれた献立

温度管理や食材の取り扱い等に注意して衛生的な調理を行っています。

また、栄養量は「学校給食摂取基準」に準じ、身体計測の結果をもとにエネルギー量を決定しています。

## 地場産物の積極的な活用

地場産物を優先して食材を購入し、給食を通して子供たちに紹介しています。



## 食文化への理解

郷土料理や季節の行事食、世界の料理など、多様なメニューを取り入れています。



## 献立表 確認のお願い

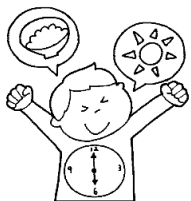
「給食で初めて食べる食材はありますか？」

学童期以降にアレルギー症状が出る場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調がよい時に、まずは御家庭で食べることをおすすめします。食物アレルギーや乳糖不耐症の場合、年度途中でもいつでも学校に御相談ください。



## ホームページ更新中

学校ホームページの「給食室から」では、献立表や給食だよりを御覧いただけます。また、給食を写真付きで紹介しています。ぜひチェックしてみてください。



## 朝ごはん と 太陽の光 で 体内時計をリセット！

1日は24時間ですが、私たち人間の体内時計は24時間より少し長い周期になっています。このズレは、朝ごはんを食べることと朝の太陽の光を浴びることでリセットできます。

### 朝ごはんステップアップ

朝ごはんは主食だけ食べている人は、野菜のおかずや肉・魚・卵などのおかずを追加して少しずつステップアップを目指しましょう。

