

こんだてメモ

平成29年4月
福生市学校給食センター

10日から給食です！

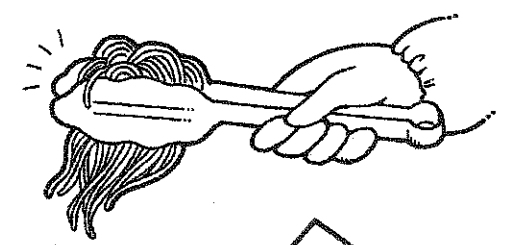
こんなことに気をつけましょう！

給食当番の衛生チェック

白衣のボタンをきちんととめていますか？
ぼうしの中に髪の毛を入れていませんか？
マスクを忘れていませんか？
手をきれいに洗いましたか？

ゆといをもって食べられるよう、
準備はすばやく、てきぱきと！！

最後のひとまで
足るようにしましょう

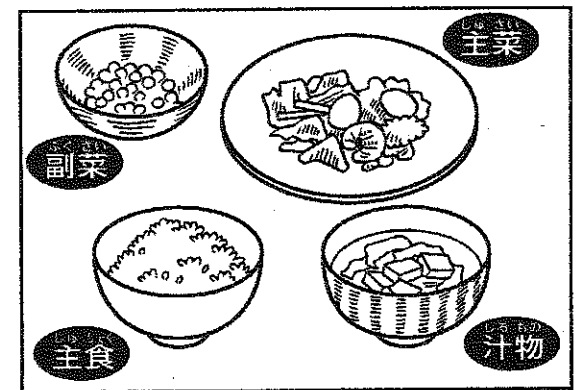


道具を上手にを使って
きれいに盛りつけましょう



給食は、みなさんが毎日元気に過ごし、しっかり成長できるように、栄養のバランスを考えて献立がつけられています。
ただ食べるのではなく、給食を通して、みなさんが一回の食事が必要な食品や量を知るようにしましょう。

献立の基本を覚えよう！！



- 主食** → ごはんやパンなど、おもにエネルギーのもとになります
- 汁物** → 足りない栄養素や水分を補います (飲み物)
- 主菜** → おかずの中心で、おもに体をつくるものになります
- 副菜** → 足りない栄養素を補い、体の調子をととのえます

食事の基本
あいさつをしよう

