

# きゅうしょく しょくいく 給食・食育だより

埼玉県立戸田翔陽高等学校  
2022年4月

## きゅうしょく き まも 給食での決まりを守ろう!!



ねんせい にゅうがく ねんせい しんきゅう  
1年生のみなさん、入学おめでとうございます。2~4年生のみなさん、進級おめでとうございます。

がつ にち きゅうしょく はじ き まも おい た  
4月12日から給食が始まります。決まりを守って、美味しく食べましょう

1)あいさつをしよう (いただきます、ごちそうさま、ありがとう)

て あら て しょうどく もくしょく な  
2)手洗い・手の消毒をしよう!おしゃべり無しで、**黙食!!**

じぶん たいちょう けんこう かんが りょう えら た にがて くち た  
3)自分の体調や健康を考え、量を選び食べきろう!苦手なものも、ひと口だけでも、食べてみよう!

4)食べ物は持ち込まない

ぎゅうじゅう しょくどう そと も た  
5)牛乳・デザートなどは食堂の外に持ち出さない

けいたいでん わ とう み しょくじ  
6)携帯電話等、見ながら食事をしない



ほんこう き しょくじ まも き も きゅうしょく た  
などの本校の決まりや食事のマナーを守って、おいしく気持ちよく給食を食べましょう。



ぎゅうしょく しゅしょく しゅさい ぶくさい きゅうじゅう く あ  
給食では、主食、主菜、副菜、牛乳の組み合わせで、

りょうり しょくざい た もの す きら  
いろいろな料理、食材がでます。「食べ物の好き嫌いは

ひと たい す きら  
人に対する好き嫌いにつながる」といわれます。

りょうり たいけん す きら けん  
いろいろな料理を体験して、好き嫌いをなくし、健

こう からだ つく ともたち も つく  
康な身体を作り、友達もたくさん作りましょう。

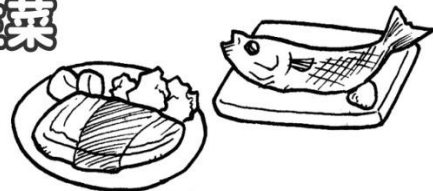


### 主食



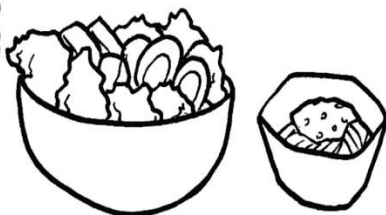
主食は、米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質性エネルギーの供給源です。

### 主菜



主菜は、魚、肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質たん白質と脂肪の供給源となります。

### 副菜



副菜は、主菜につけあわせる野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラルなどの栄養素を補う重要な役割を果たします。

### 毎日の食内容

次のような食事内容を基本として、献立を立てます。

#### 主食

**パン**  
給食のパンは甘味をおさえ、おかずの味をそこなわす、おいしく食べられるように工夫しています。



#### ごはん

ごはんに合わせて、おかずの内容、質、量、味付けなどを工夫しています。



#### 牛乳



発育期の児童に大切な、たん白質やカルシウム源です。家庭でも1日1本飲むようにしましょう。

#### おかず



栄養価に基づいて、煮物、揚げ物、汁物、いため物、あえ物、蒸し物など、変化のある献立に心がけています。

手作りをモットーに、調理員さんもがんばっています。