



校内発第330号
令和5年3月1日

府立富田林支援学校 給食室

ひるなが 日が長くなり、あたたかい日差しに春を感じる季節になりました。今月は卒業式があります。高等部
のみなさんは、学校を巣立って社会に出ていきますね。卒業は子どもたちにとって大切な節目。
給食室からも、みなさんの健やかな成長を願ってエールを送ります。

1年間の給食をふり返ってみよう！

「はい」は →、「いいえ」は → に進みましょう。

スタート

食事の前の手洗いをきちんとできた。

立ち歩かずに、
静かに食べられた。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして食べられた。
心の中でもいいよ！

がんばりましょう。

ちょっと困りました。給食で教わったことを思い出してがんばりましょう。

よくかんで食べられた。

皿を重ね、はしやスプーンの向きをそろえて、後片付けができた。

食事のマナーをしっかり守って食べられた。

もうひとがんばり

毎日の給食から、さらにいろいろ学びましょう！

すききらいなく、ぜんぶ食べられた。

おわんや皿、はしを正しい位置に並べて食べることができた。

旬の食べ物やふるさとの料理を給食を通して知ることができた。

よくできました。

もうひと息で100点です。

大変よくできました。

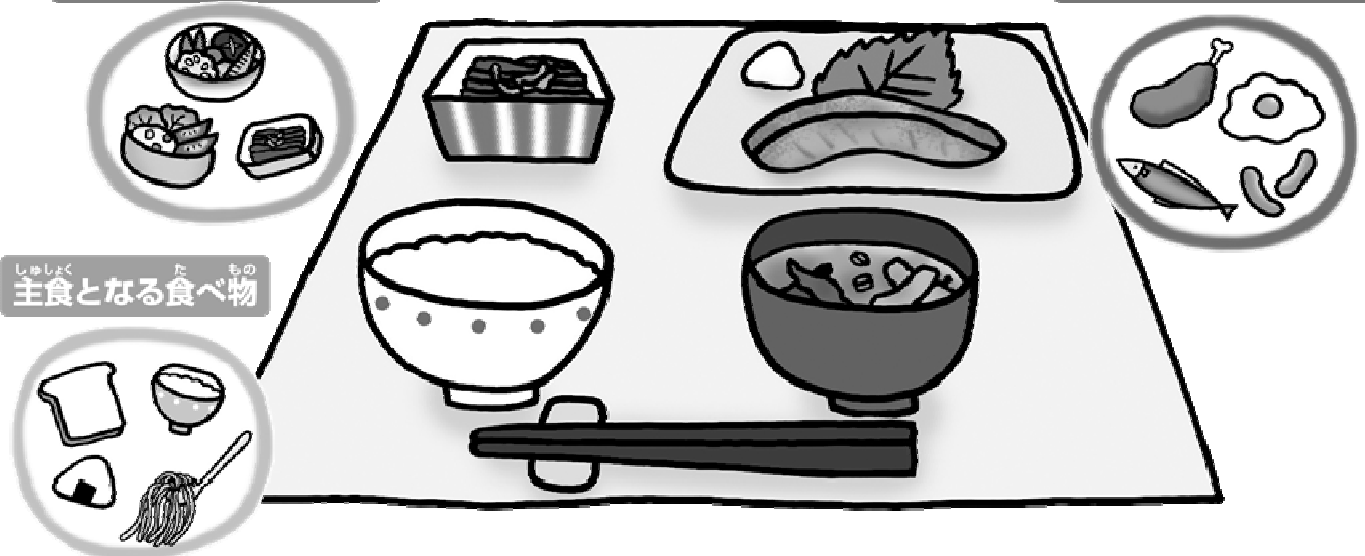
みんなのお手本です。これからもがんばってね！

「主食・主菜・副菜・汁物」を そろえて食べよう!

健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整いやすくなります。

副菜となるおもな料理

主菜となるおもな食べ物



主食となる食べ物

汁物も副菜の1つです。野菜、きのこ、海そう、とうふや油あげ、みそなどの大豆製品をとることができます。また水分の補給にもなります。

※このほか成長期の高学年、中学生はできれば毎日、牛乳や乳製品を食べてほしいです。乳アレルギーのある人は大豆製品や小魚、小松菜などからカルシウムをとりましょう。また生の果物を朝食やおやつにぜひ取り入れてください。

給食室から

給食室では、食品や調理過程の安全には細心の注意を払い、子どもたちの喜んでくれるおいしい給食を毎日提供できるよう努めてきました。子どもたちからの「ごちそうさま」「おいしかったです」という声や、教室から空っぽになって戻ってくる食缶を見る喜びがスタッフの大きな励みになっています。来年度も給食室一同、がんばっていきます。ご理解とご協力、誠にありがとうございました。

ありがとうございました

