

Table with 8 columns: 日にち, ようび, こんだて, 特定原材料等のアレルギー (表示義務・推奨品目), 熱や力になる食品 (主に炭水化物, 脂肪), 血や肉・骨になる食品 (主にたんぱく質, カルシウム), 体の調子を整える食品 (主にビタミン類(A・C)), おしらせ. Rows include dates from 1 to 23 with menu items and allergen information.

- 1. 材料の都合により、献立が変更になることもありますが、ご了承ください。
2. アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
3. ◆は栄養士訪問予定日です。

○特定原材料等について
表示が義務付けられている食品(えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生の7品目)と、表示が推奨されている食品(あわび, いか, いくら, オレンジ, カシューナッツ, キウイフルーツ, 牛肉, クルミ, ごま, さけ, さば, 大豆, 鶏肉, パナナ, 豚肉, まつたけ, もも, やまいも, りんご, ゼラチン, アーモンドの21品目)のことをいいます。

健康な体づくりのために
栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。炭水化物や脂質、たんぱく質、ビタミンや無機質は体内での働きが異なるため、健康に過ごすにはこれらを言った食品をバランスよくとることが大切です。

体重は増えていくよ 成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくれるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」=「太った」とは限りません。

春休みも 毎日朝食をとろう
朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝食をしないですぐに早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

