



4月

給食の献立・盛り付け図

川上村立学校給食調理場

3色の食べ物をバランスよく食べて、新年度も元気に学校生活をおくりましょう。



赤の食べ物



緑の食べ物



黄の食べ物

Main menu table with columns for days (11日 to 28日) and rows for food items, groups, and nutritional information.

入学、進級 おめでとうございます!

新入生のみなさんご入学おめでとうございます。2・3年生のみなさんご進級おめでとうございます。新しい学年のスタートです。学校給食は栄養や健康面だけでなく、食事のマナーや感謝の心、郷土食・行事食など、さまざまな食育について学ぶ場でもあります。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。今年度もみなさんに安心して給食を食べてもらえるよう、衛生面を徹底し、安全で美味しい給食作りを頑張りますので、どうぞよろしくお願ひいたします。



食事は生活にリズムをつくる!

朝ごはんのほかに、昼食である給食、そして夕食と、1日3食の食事をきちんと食べること、生活にリズムが生まれ、健康的なサイクルが回り出します。3回の食事を食べることで、体を成長させ、集中力がつき、学習や運動にしっかり取り組むことができるようになります。「食べる」という行為は食品を口に入れて、「栄養素を摂取する」という目的がありますが、それに留まらず、人と人とのコミュニケーションを豊かにし、心も健やかに育みます。さらに、いろいろな料理や食べ物を通して、社会や文化、そして世界を知るきっかけにもなります。最後に、睡眠もとても大切です。寝ている間に体や脳では、日中に疲労した部分を修復したり、体を健康に保つための様々な調節機能が働いたりします。まずは、毎日の朝ご飯を大切に、このリズムやサイクル(循環)を意識して1年間を過ごしてみよう。



早寝 早起き 朝ごはん

創立記念日

