



BCA

土曜学校

## 4月 給食だより

ドキドキ、ワクワクの新年度がスタートしました。ご入学、進級、そして進学おめでとうございます。生徒の皆さんも新しい環境の中で過ごすことに、不安や緊張を感じていることと思います。給食の時間を通して、お友達との会話と一緒に食べる楽しみを感じていただければと思います。

## 食事中のマナー

気持ちよく食事ができるようにマナーを守ることも大切です

「いただきます」と「ごちそうさま」には、動物や植物の命をいただくことへの感謝の気持ちや、食材や料理を作ってくれた人への感謝の気持ちが込められています。各クラスではその週のお当番さんが号令をかけ、一緒に言うなどしています。



背筋を伸ばして正しい姿勢で座ると“食べやすい”ということ体を覚えられるようにしましょう。足が付くように台を置いたり、背当てやクッションを利用して背筋をまっすぐに保てるようにするとよいでしょう。



食事中は口に入れたまま話さない、食事が終わるまで立ち歩かないなど一緒に食べる人が気持ちよく食べられるようにする約束も身につけます。ご家庭でも一緒に食事をする際は、大人が子どもたちのお手本になってマナーを身につけていけるといいですね。



## 4月の献立

## おもな食品と体内ではたらき

		体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
1		春休み 		
8				
15				
22	ビーフミートボール野菜和え ごはん えだまめ メロンメドレー 水	ビーフミートボール えだまめ	小麦粉 パン粉 砂糖 ごはん サラダ油	にんじん たまねぎ ピーマン 酢 しょうゆ 塩 ハニーデューメロン、カンタループメロン、スイカ
29	野菜春巻き ゆかりごはん はるさめサラダ ミニシナモンロール★ 水	はるさめ ハム 乳製品・卵★(シナモンロール)	ごはん 片栗粉 小麦粉 サラダ油	春巻き(キャベツ たけのこ) にんじん たまねぎ ヒカマ きゅうり 酢 しょうゆ

★はアレルギー特定原材料：たまご、落花生、乳(乳製品も含む)