

4年



いただきます

4月

学校きゅう食のりょうについて知ろう



毎日、のこさないで食べていますか？ 10さいになると背もどんだんのびてきます。
学校きゅう食は、みんなの成長を考えた食事です。ひつようなりょうを食べるようにしましょう。

☆学校きゅう食は、1日の食事のなかで大切な1食です。
元気に成長していくために、大切な牛にゅうや野さいはたくさんとれるように考えられています。
1年生に入ったときには、背が小さかったのに4年生になるとぐんと大きくなります。



	エネルギー	カルシウム	たんぱくしつ	ビタミン
夕食				
朝食				
学校給食				
	1日分の 1/3	1/2	1/3	1/2

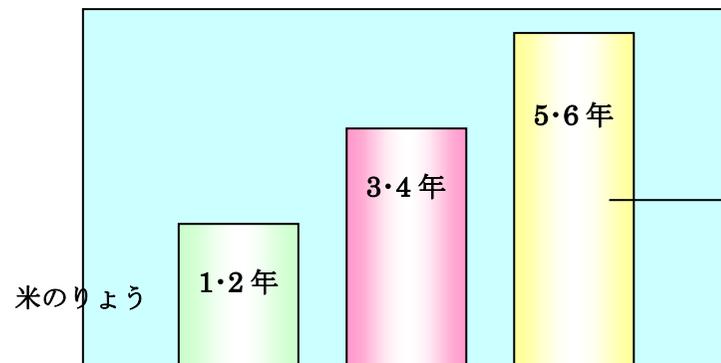
朝ごはんも夕ごはんも大事な食事です。
おそくおきて朝ごはんがたべられなかったり、おやつを食べすぎて夕ごはんを食べられなかったりすることのないようにしましょう。



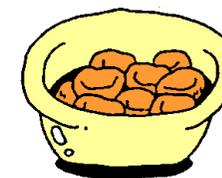
主食…学校きゅう食のごはんのりょうは、学年によってちがいます。パンやごはんは、力のもとになります。元気ががんばれるように、のこさないで食べましょう。

牛にゅう…牛にゅうは、1年生から6年生まで同じりょうです。

おかず…おかずのりょうは学年ごとにちがいます。きゅう食には4年生にひつような食べものがいっぱいです。



(パンにつかう小麦このりょうもちがいます。)



1年生



4年生

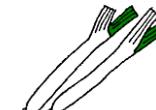


6年生

三色食品ぐんを知ろう (緑色)



ふき



ねぎ



セミノール