



給食だより

文京区立文林中学校

平成 31 年 4 月 9 日



～入学・進級おめでとうございます～

ご入学、ご進級おめでとうございます。

元気いっぱいの新入生を迎えて新年度が始まりました。

期待に胸をふくらませているみなさんに、今年度も
安心して安全なおいしい給食を提供できるよう調理員さん
と一緒に頑張ります。どうぞよろしくお願ひします。



～4月10日から給食が始まります～

給食当番は、みんなで楽しく給食を食べるために責任を持って準備しましょう。
そのためには、まず、給食当番にふさわしい身支度をすることが大切です。

- ① 髪の毛をきちんと帽子の中にしまいましたか？
- ② マスクを正しくつけていますか？
- ③ 手はきれいに洗いましたか？
- ④ 清潔な白衣を着て、ボタンをとめていますか？
- ⑤ 爪は短く切っていますか？



～朝ごはんをしっかり食べよう～

☆ 1日のスタートは朝ごはん ☆

- ① ご飯やパン、麺などは脳の目覚ましになります
- ② 肉・魚・たまご・大豆製品・牛乳などは体の目覚ましになります
- ③ 野菜や果物などは、お腹の中の目覚ましになります

朝ごはんをバランスよくしっかり食べた方が、食べないよりも学力や体力ともに成績が良いという結果が出ています。

新学期をきっかけとして、これらを組み合わせて食べるように食生活を見直してみましょう。

