

きゅうしょくだより



令和4年 夏休み特別号
昭島市立つつじが丘小学校
栄養士 福島 あおば

★夏休みの食生活



1学期も残りわずかとなり、いよいよ夏休みです。休みが続くと生活リズムが崩れやすくなります。夏休みを元気に過ごすために、気を付けてほしい食習慣についてお伝えします。

1日3食しっかり食べる

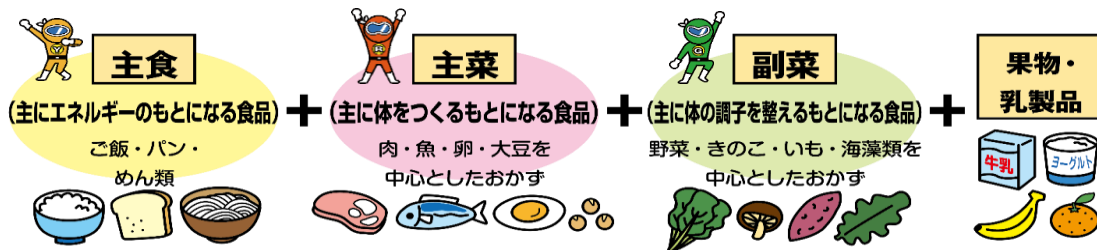
朝・昼・夜の3回の食事を規則正しくとりましょう。特に、朝ご飯は1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。

冷たいものを食べ過ぎない

アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たいものをとりすぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。

栄養のバランスに気を付ける

ご飯やパンなどの「主食」を基本に、肉や魚、卵、大豆などのメインのおかずとなる「主菜」、たっぷりの野菜やきのこなどの「副菜」をそろえることを心がけてください。主食、主菜、副菜をそろえる意識をもつだけで、バランスのとれた食事に近づきます。



給食用食材料の購入について ～食材料費購入費補助金を増額～

昭島市教育委員会学校教育課 学校給食課

保護者の皆様に御負担いただいております「学校給食費」は、全て、給食食材料購入費に使用し、安全・安心な給食を提供しております。

昭島市では、保護者の皆様の負担軽減と給食の質の維持向上を目的に、従前より、児童・生徒1人1食あたり6円の学校給食用食材料購入費補助金を交付し、保護者の皆様から御負担いただきました「学校給食費」と合わせて、学校給食の食材料の購入に充てております。こうした中、昨今の相次ぐ食材料の高騰に鑑み、令和4年度につきましては、国の地方創生臨時交付金を活用し、現行の児童・生徒1人1食あたり6円の補助に18円を増額し、1人1食あたり24円の補助金を交付することといたしました。

引き続き、給食の質を落とすことなく、安全安心で美味しい学校給食の提供に努めてまいります。