ランチメール（子ども園） 4月

新年度のスタートです！

給食は栄養バランスのとれた適切な食事を先生や友だちと一緒にとりながら、食育を学ぶ時間です。

給食を安全に食べるためにみんなで協力して、おいしく、楽しい給食時間を過ごしましょう。今年度もご理解・ご協力をよろしくお願いします。

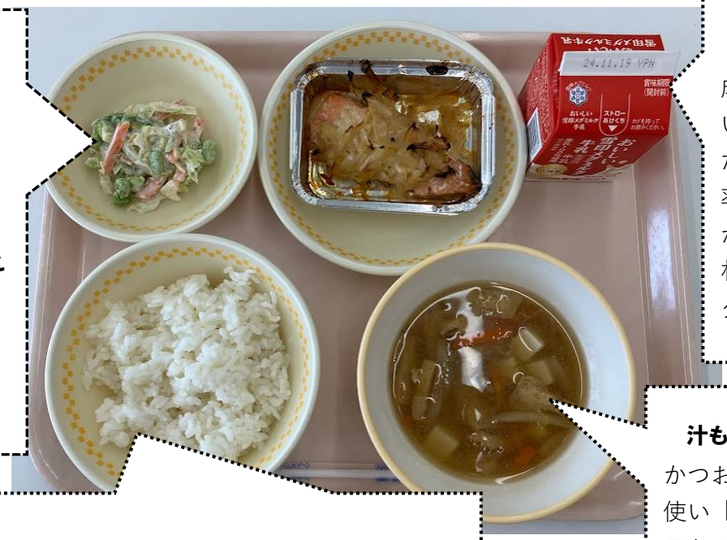
安平町の学校給食

おかず

安全でおいしい地場産物の野菜や牛肉の使用に努め、食材は安平町産、北海道産、国産をできるだけ使用します。豚肉、鶏肉は北海道産を使用します。

主菜・副菜（煮物・揚げ物・炒め物・和え物）・デザート

家庭ではとりにくい食品や栄養素をとれるように、また安平町産の食材を取り入れた献立作成に努めます。



牛乳　180ml

成長に欠かせないカルシウムやたんぱく質を効率よくとることができます。札幌市の雪印メグミルクで製造

汁もの

かつお節や煮干しを使い「だし」をとることでうまみを生かし減塩に努めます。

主　食

ごはん：月・火・木曜日

安平町産「ななつぼし」をセンターで炊飯します。

パン：金曜日

北海道産小麦１００％　コッペパン・基準パンは乳・卵不使用のパンを石狩市の平山製菓で製造します。

めん：水曜日を基本としています。

ラーメン・うどん・スパゲティの袋めんは苫小牧の苫食で製造します。

※調味料（味噌・醤油）・調味油

北海道産大豆・こめ油を使用しています。

令和７年度の給食費

保護者負担額は本来、給食食材購入費と同額ですが、国の交付金または町が負担軽減を行うことで保護者負担額を据え置いています。

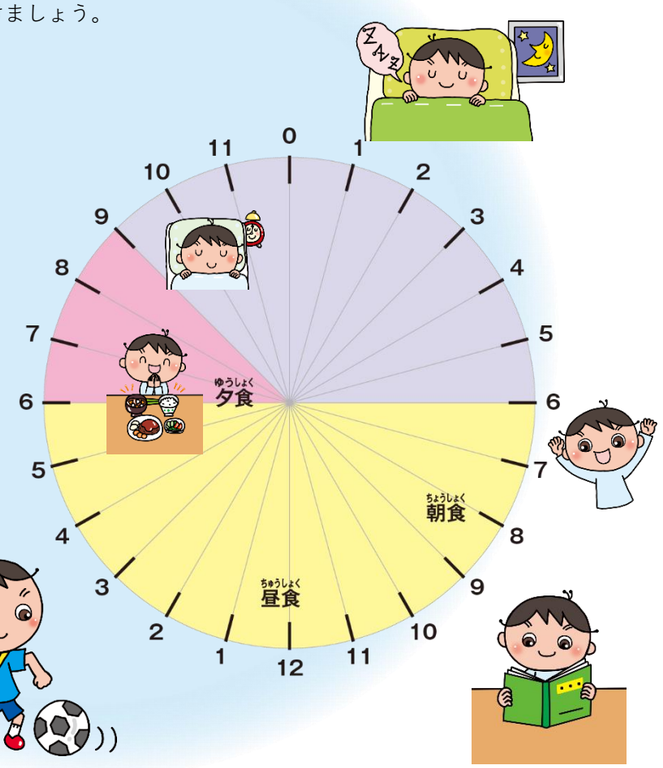
子ども園：　年間給食日数　２００日　・年額　４５,９６０円・　月額　３,８３０円

１食単価　２７９円（**保護者負担額２３０円**）

きそく正しい生活しよう！

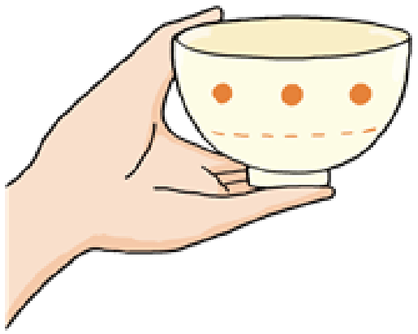
１日を元気に過ごすためにも、運動・食事・休養（睡眠）をきちんととって、規則正しい生活リズムをつくるよう心がけましょう。

早起きをして、朝ごはんをしっかり食べることから１日が始まるようにすると、毎日の生活リズムが整いやすくなります。



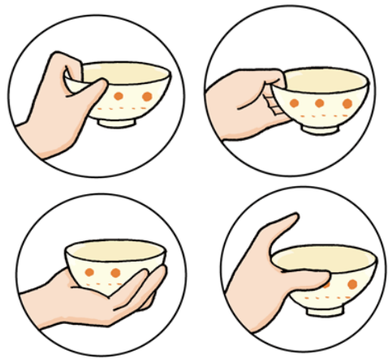
正しい持ち方で食べましょう

茶わんの正しい持ち方



４本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。４本の指をそろえると器が安定します。

こういう持ち方はやめましょう



指をへりにひっかけたり、親指を中に入れたりする持ち方は、器が安定しにくく、料理をこぼす原因になります。