

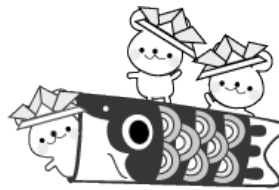
給食だより

平成 28 年 5 月 2 日
開進第三小学校
校長 土屋信行
栄養士 川尻有莉佳

新年度が始まり1ヶ月が経ちました。新しいクラスには慣れてきたでしょうか？

4月13日から、1年生の給食が始まりました。給食を配る子供たちは、すぐに自分の役割を覚えて仕事をし、配膳を待っている子供たちも落ち着いて座っています。また、初めての給食の日から、残す児童も少なく、よくおかわりをしている印象を受けます。これから、友達と一緒に食事することで、苦手なものが食べられるようになったり、食べられる量が増えてきたりと、健康な体を作るために必要な食事の習慣を身に付けて欲しいと思います。ご家庭でも、進級のこの時期に子供たちの食生活を見直してみたいかたがでしょうか。

ゴールデンウィークが始まります。この時期は五月病という言葉があるように、体調が崩れやすい季節です。休み中も早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、休み明け元気に学校に登校しましょう。



児童1人1回あたりの学校給食摂取基準(中学年3・4年)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (E比)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
今月の平均	632	25.1	25.5	362	3.2
実施基準	640	20.0	25.0~30.0	350	3.0



ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
A(μg)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)		
284	0.43	0.53	35	3.1	5.3
170	0.40	0.40	20	2.5	5.0

*栄養量は、低学年が0.9倍、高学年が1.1倍になります。

おうちのかたへ

今年度初めの給食費の引き落としは、5月17日(火)になります。
残高の確認をよろしくお願いいたします。
未納の状況に応じて、必要な法的措置をとる場合があります。



食事マナーのきほん

学校での今月の月目標は、「マナーを守って食べましょう」です。食事のマナーは、一緒にご飯を食べる人に不快な思いをさせないためのものです。給食の時間だけでなく、ご家庭での食事でもマナーを守って食べられているか、確認してみましょう。

いくつかできているかチェック✓してみてください。

<input type="checkbox"/> 食事中は立ち歩かない		✕	<input type="checkbox"/> みんなと同じくらいのペースで食べる。	
<input type="checkbox"/> 食べ物を口に入れたまま話さない。		✕	<input type="checkbox"/> ごはん(パン)・おかずを交互に食べる。	
<input type="checkbox"/> カチャカチャ食器の音を立てない。		✕	<input type="checkbox"/> はしを正しく持ち、お皿・お椀を持って食べる。	
<input type="checkbox"/> 食器を持って食べる。			<input type="checkbox"/> ご飯ひとつぶまで残さずに食べる。	

学校図書館とコラボレーション

5月16日から27日は読書旬間です。そこで、読書旬間に学校図書館に置いてある本で出てくる料理を給食で出します。子供たちが給食を通じて本に興味をもつ、また反対に、本を通じて食に興味をもつようになって欲しいです。

〈給食で出る料理と本の紹介〉

19日(木)	よもぎ団子	「よもぎだんご」 さとう わきこ 作絵
25日(水)	こまったさんのサラダ	「こまったさんのサラダ」 寺村輝夫作 岡本颯子絵
27日(水)	キャベツとコーンのスープ	「きゃべつがたべたいのです」 しげた さやか 作絵



ひとくちメモ~かしわもち~

5月5日のこどもの日は、端午の節句とも言われています。「端午」とは5月5日のことで、奈良時代から病気や悪いことをさけるための行事が行われていました。かしわもちは、端午の節句の代表的な食べ物で、白いもちを「かしわ」の葉でくるんだものです。かしわの葉は新しい芽が出てこない古い葉が落ちないことから、「家族が絶えないでいつまでも元気に続くように」という意味がこめられています。

