

早寝 早起き 朝ごはん



「早寝 早起き 朝ごはん」
運動シンボルマーク

4月 給食だより

ご入学・ご進級おめでとうございます！

色とりどりの花が春のひざしを受けて咲き誇るなか、新学期がスタートしました。新学期を迎え、どの子ども期待とやる気に満ちていることでしょう。日々成長している子どもたち、一日一日を大切にし、心も体も健康に過ごしてほしいものです。

◇ 学校給食とは…？

成長期にある児童生徒の健康の保持増進と体位の向上を図ることを目的としています。また、生涯を通じて充実した生活を送るために望ましい食習慣を身につけたり準備、会食、後片づけの活動を通して勤労や協調の大切さを学び、感謝の心を育てる場でもあります。

◇ 学校給食実施基準について…

国の示す学校給食実施基準を用いています。

児童 1 人当たりの栄養摂取量 中学年 (3~4 年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g	食塩 g
						A, μgRE	B1, mg	B2, mg	C, mg		
今月の平均	616	25.3	17.6	352	2.5	283	0.46	0.53	37	4.9	2.6
摂取基準	640	24	20~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

◇ 献立作成について

国で定めた学校給食摂取基準を基に、旬の食材や行事食、季節感、見た目、料理の組み合わせ、食べやすさなど様々な事を考慮して作成しています。また、日本の伝統的な料理である和食を大切にしています。

日々の給食を通じて食を大切にする心、望ましい食習慣を身につけてもらえるよう今年度も頑張っていきたいと思ひます。

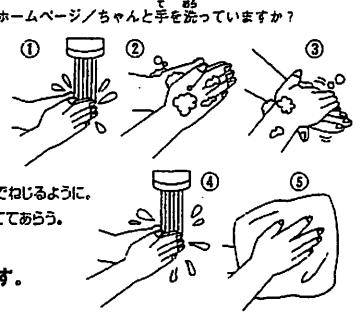
給食が始まります！



おうちの方へ
給食の時間を通して、身につけてほしいことをまとめてみました。ご家庭での食事指導にも参考にいただければ幸いです。

◎ 食卓の前には手をあらいましょう

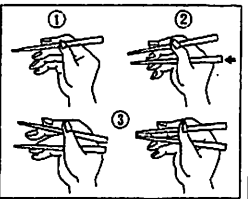
【正しい手のあらい方】



- ① 流水でよごれをかんとんにあらい流す。
- ② せっけんをつけてよくあわ立てる。
- ③ てのひらを合わせて、よくこする。
手のこう・指の間・つめの間・手首もわずれずに
手のこう…手のひらでこする。
指の間…両手を組むようにしてあらう。親指は反対側の手でねじるように。
つめの間…つめブラシを使うか、手のひらにつめを軽く立ててあらう。
手首…反対側の手でねじるようにしてあらう。
- ④ 流水で、せっけんよごれを十分にあらい流す。
- ⑤ 清潔なタオルかハンカチで水気をふき取る。

◎ はしは正しく持てますか？

【はしの持ち方】



- ① 1本をえんぴつのように、親指、人差し指、中指で持つ。
- ② もう1本は矢印のほうから入れて、親指の付け根と、薬指で支えるようにする。
- ③ 上のはしを動かす。はしの先を固いたりじしたりして、食べ物をつかみます。

◎ 食器とはしのならべ方

ご飯は左、しるものは右、はしは手前、おかずはおくにならべます。



◎ よいしぜいで食べましょう

いすに深くこしかけ、せなかをのびしてすわります。ちゃわんやカップは、はしを持つ手とは逆の手で持って食べましょう。はしをついたり、かたほうの手を使わずお皿に口を近づけて食べるのは、ぎょうぎがよくありません。

◎ あいさつをわすれずに

食べるときは…「いただきます」 食べ終わったら…「ごちそうさまでした」 食べ物や、その食べ物を作った人、とった人、食べ物を料理する人などに感謝して食べましょう。



◎ 気持ちよく食べましょう

友達や先生と会話しながら、楽しく食べましょう。食べているときに立ち歩いたり、食べ物が口に入っているのにしゃべりたり、友達がいやがるような話はやめましょう。

◎ 今年度の給食費初回引き落とし日は、5月 7日 (木) です。二ヶ月分の引き落としとなりますので、不足とならないようご入金の準備をお願いします。一年生は6月5日 (木) が初回の引き落としとなります。