

食育だより R4. 4

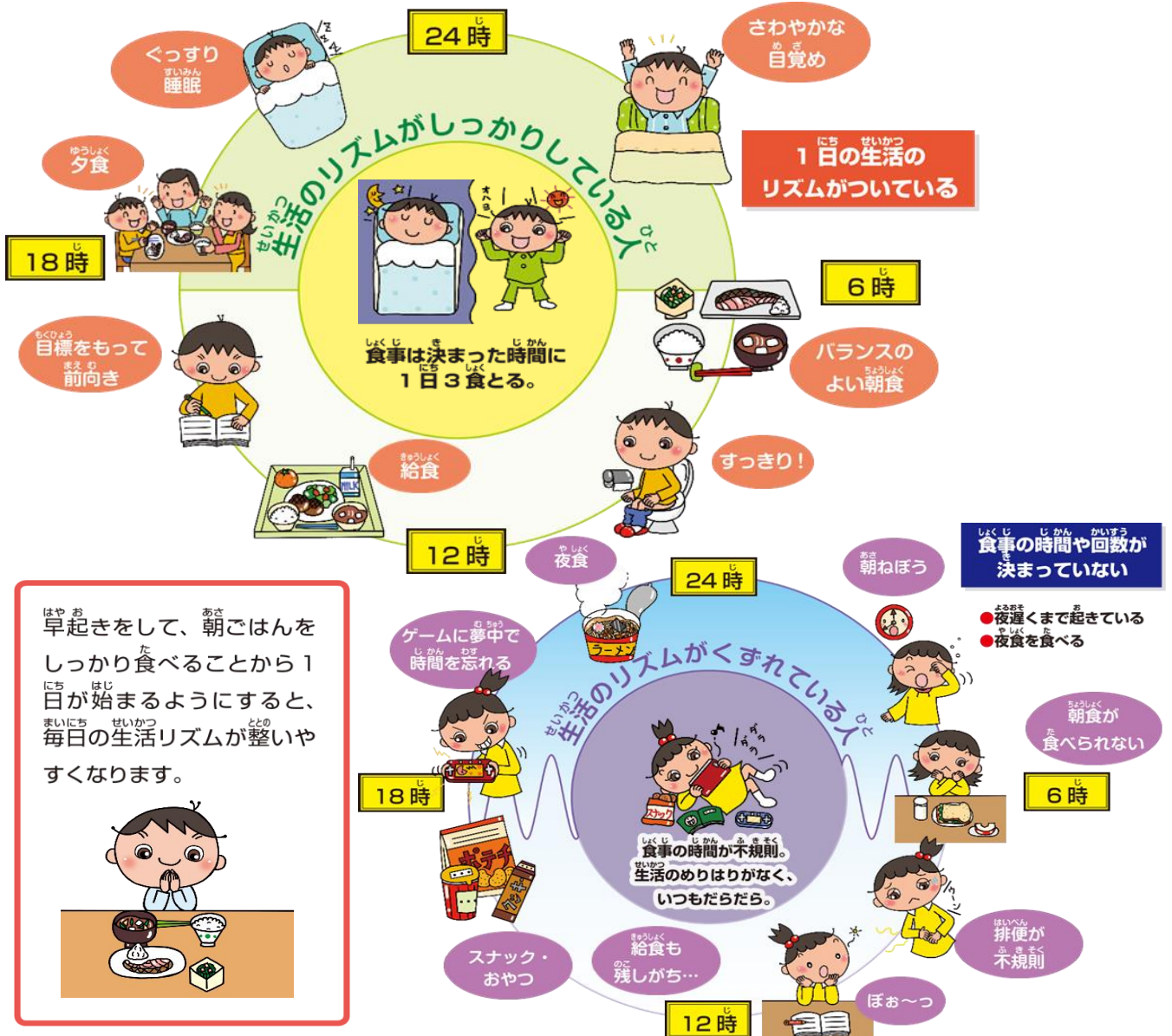
栄養教諭 古川
有田中部小学校

*おうちの人といっしょにみましよう。

かわいい1年生を迎えて、新年度がスタートしました。学年が1つ上がって、少しずつ大きくなった子どもたちの笑顔は、新生活への期待でいっぱいのように見えます。今年度も、モリモリ食べて、元気いっぱい楽しい1年が過ごせるように、安全で安心な給食を届けます。ご家庭でもたくさんの食の話題が広がりますように！

健康づくりは生活リズムと食事から

私たちの体は、1日の中で一定のリズムに従って活動しています。おなかがすくのも、ねむくなるのも、このリズムのひとつです。新型コロナ感染症予防のため、家で過ごすことが多くなると、生活のリズムがくずれやすくなります。生活のリズムがくずれると健康に異常がでやすくなるので、日ごろから「早ね、早起きを心がけ、規則正しく食事をとること」で、体のリズムをととのえましょう。



新1年生をむかえて、給食もはじまりました。 給食でみなさんに心がけてほしいことです！

給食当番の人は白衣（エプロン）とマスクをきちんと身につけましょう。

クラスのみんが食べるものを扱っているという自覚をもち、衛生に気を付け安全に給食当番の仕事をしましょう。



トイレをすませ、せっけんでよく手を洗ってから席につきましょう。

汚れたままの手で食べ物を食べてはいけません。食事前の手洗いはかぜや食中毒を防ぐためにとっても効果的です。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりとしましょう。

食べ物となった動物や植物の命、そして食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを表しましょう。



苦手なものや初めてのものでも、ひと口は挑戦して味わってみましょう。

子どもの時期はいろいろな味に親しむための大切な時期です。きっと新しいおいしさに出会えますよ。（食物アレルギーのある人は、原因となる食べ物を食べてはいけません）

片づけもきちんとしましょう。

調理員さんが気持ちよく後片づけができるように、食器や食べ残しはルールを守ってきちんと返しましょう。



おかずと主食は交互に食べ、「ばっかり食べ」にならないように注意しましょう。

「ばっかり食べ」は栄養に偏りが生じやすく、作った人をいやな気持ちにさせます。また料理とご飯の味を口の中で重ねて味の変化を楽しむのが日本の伝統的な食べ方です。



1年生 はじめての学校給食！

希望を胸にふくらませて、少し緊張気味に門をくぐった新1年生も13日（水）から給食がはじまりました。「ごはんがもうなくなっちゃった〜。」「ほっぺがおちるくらいおいしい！」「もう、おなかいっぱい。」というふうに、はじめての学校給食にさまざまな感想がきこえてきました。たくさん食べて健康な体をつくりましょうね！



1年生の給食もはじまりました！
きゅうしょくとうほん、がんばってます！

令和3年度 佐賀県学校給食コンクールで、有田中部小学校の給食が、最優秀賞を受賞しました！
これからも、安全安心おいしい給食を楽しみにしていきましょうね。



2022/04/19 07:23

ご入学ご進級おめでとうございます

学校給食は、単におなかを満たすだけの食事ではありません。クラスの友達や先生と一緒に食べる経験を通して、食について大切なたくさん大切なことを学ぶ場でもあります。今年度も子ども達の心身の健康や成長を支える給食を目指していきたいと思います。

有田中部小学校の給食について



1. 安全でおいしい手作りの給食を心がけています。

有田町の学校給食では、各学校で調理を行う自校方式で安全に留意し心をこめて作っています。

- ・汁物のだしは、煮干し、削り節、昆布などの素材からとっています。
- ・原材料がはっきりしている安心安全なものを食べてもらいたいという思いから、できるかぎり手作りをしています。
- ・有田町の衛生管理マニュアルに沿った作業をしています。加熱調理は中心温度が85℃以上になったことを確認する、果物は水を替えて3回以上洗い5倍酢で消毒を行う、作業が変わるたびによく手を洗うなど食中毒防止のために衛生管理に努めています。



2. 米飯給食を推進しています。

1週間に約4回は、米飯給食を実施しています。

(主に水曜日はパンの献立～佐賀県産小麦〈ミナミのカオリ〉+ カナダ産小麦使用)
ごはんは、和食・洋食・中華どんな料理ともよくあいます。特にごはんを中心として様々な食品を組み合わせる和食は栄養バランスが整いやすく、食の多様化が進む中で大切にしたい食事です。

3. いろいろな食品を幅広く使用しています。

子どものころから、多くの食品に触れ、さまざまな食体験をすることで、味覚の発達や望ましい食生活の形成につながります。

特に家庭の食事ですりにくい、豆類、イモ類、種実類、海藻類、きのこ類、小魚などを積極的に取り入れています。



4. 地産地消をすすめています。

- ・お米は、年間を通して有田町で生産された「ゆめしずく」を使用しています。
- ・月に1回「有田！ふるさと食の日」を設け、町内の農家の方から直接仕入れた新鮮な地元野菜を使用しています。(毎日の給食にも、できる限り町内産、県内産を使用できるように、業者へお願いしています。)



5. 食文化の継承を心がけています。

- ・ 伝統的な行事食（こどもの日、お月見、おくんち、冬至など）や、地域の郷土料理、学校行事などにちなんだ献立を取り入れています。
- ・ 乾物（切り干し大根やひじきなど）などの、昔から食べられている食品を取り入れています。



新型コロナウイルス感染症への対応は、しばらく続いていくことになります。
安心して、給食の時間を過ごせるよう、感染拡大防止対策（手洗いの徹底、消毒、マスク着用、黙食等）を実施しつつ、毎日の給食時間を中心に、授業等も行い食育を進めていきます。ご理解ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

給食運営について

有田地区内の小中学校 3 校分の献立を、有田中部小学校 栄養教諭（古川）が子どもたちの健康や嗜好を考慮して作成します。

そして、各学校の献立委員会（校長、教頭、給食主任、給食調理員で構成）で提案をし、給食・食育に関する様々な協議を行い、献立が決定されます。

本校では「子どもたちを健康にするおいしい給食を届けたい」という目的に向かって、栄養教諭と 8 名の給食調理員が力を合わせて給食をつくります。どうぞよろしくお願いいたします。

私たちが中部小学校の給食を作っています！



安全・安心な給食づくり
がんばります！



有田中部小学校の給食公開中！

有田中部小学校のホームページでは、給食の写真と一口メモを紹介しています。ぜひ、ご覧ください！

給食費について

令和 4 年度の児童の給食費は月額 4,500 円（5 月～2 月徴収）です。今年度の給食は 190 回の実施予定です。

けがや入院などで連続 5 日以上欠席が予想される場合は、欠席の届けがあった翌々日から給食を停止し、返金することができますので、長期欠席等がわかった場合には速やかに担任までご連絡ください。給食停止を解除する場合も同様に連絡をお願いします。