

4月食育だより

佐賀市立兵庫小学校
令和5年4月



ご入学・ご進級おめでとうございます

4月10日から給食が始まります。（1年生は18日から予定）学校給食を通して、いろいろな食材に出会い、食べ物の名前や、旬を知ったりしながら、たくさん食体験をしてほしいと思っています。給食室では、安全でおいしい給食を目指しています。ご理解とご協力をおねがいします。

配膳は電子黒板の給食カレンダーで確認してつぎ分けましょう。

おかずは、ごはんとするもののおくへ

しるものは、てまえへのみぎがわへ

ごはんは、てまえのひだりがわへ

はしは、ほそいほうをひだりにむけててまえのまんなかに

● 食べ終わったら

| | | |
|---|--|---|
| <p>「ごちそうさま」のあいさつをするまで静かに席で待つ。おかわりは学校のきまりに従って行う。</p> | <p>残りやごみが食器・トレイについていないか確認する。食器はきちんと重ね、向きもそろえて返す。</p> | <p>当番は決められた場所に食器を返却する。配膳台や机の上が汚れていたらきれいにふく。</p> |
|---|--|---|

学校給食では、各栄養素ごとに1日に必要とされる量の33～40%をとれるようにしています。また、なかなかとりにくいカルシウムは50%とることを目標にしています。主食とおかず汁物を組み合わせてバランスのとれた給食作りに取り組んでいます。その中でも主食は、体を動かすエネルギーのもとになります。また脳の活動の栄養源にもなります。

学校給食の目標



①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

健康の保持増進!



②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。

望ましい食習慣!



③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。

社交性及び協同の精神!



④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

自然の尊重!



⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。

感謝の心!



⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

食文化への理解!



⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

社会のしくみを理解!



給食室からのお願い

清潔なランチョンマット、ハンカチを毎日持たせてください。また、給食当番の週の金曜日にエプロン等を持って帰りますので、洗濯をして月曜日に持たせてください。ボタンのゆるみやほつれ等がありましたら修繕していただくとたすかります。献立表は、献立ごとに材料を示しています。食物アレルギーの対応や、料理の参考にして頂けたらと思います。また、今日何を食べたか話題づくりにもご活用ください。



