

☆ きゅうしょくだより ☆ 4月

入学・進級おめでとございます！



光あられる春。いよいよ新学期のはじまりです！
子ども達は、新しい学年になり、希望に胸をふくらませていることでしょう。

さて、今年度もみなさんと一緒に、子ども達の心と体の健やかな成長を支えていきたいと思っています。給食センター職員一同、力を合わせて安全安心なおいしい給食作りに頑張りますので、どうぞよろしくお祈いします。

☆学校給食とは・・・

学校給食は、学校での教育活動の1つに位置付けられています。また日本の学校教育の指針である「学習指導要領」では、食育についてはご家庭や地域社会と連携を図りながら学校全体で取り組んでいくことがめされています。

学校での行う食育は以下の6つの観点から進められます。

がっこう 学校での食育 しょくいく

しょく じゅうようせい 食の重要性



た 食べることの喜び、楽しさ、
そして重要性を知る。

しんしん けんこう 心身の健康



せいちょう 成長や健康に望ましい食べ方を
知り、実践できる。

しょくひん せんたく のうりよく 食品を選択する能力



ただ 正しい知識や情報に基づき、品質
や安全性を自分で判断できる。

かんしゃ こころ 感謝の心



た 食べ物を大事にし、食事にかかわ
る人々に感謝する。

しゃかいせい 社会性



しょくじ 食事のマナーを守り、食事を通し
て豊かな人間関係を築く。

しょくぶん か 食文化



かくちいき 各地域の産物や食文化、その歴史
などを知り、尊重できる。

学校給食は
主食・おかず・牛乳で完全給食となっています。



給食の栄養

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。
 なかなかとりにくいカルシウムは50%、とりすぎが心配される食塩については1日の目標量の1/3未満になるように考えています。さらに給食は、主食(ごはん) + 主菜(肉・魚・卵) + 副菜(野菜のおかず) + 汁物 + 牛乳のような組み合わせです。ご家庭での食事の参考にしてみましょ。



☆主食のお米は伊万里産です。「JAいまり」より届けられます。運動したり、勉強したりする力のもとになります。



☆おかずには、できるだけ地元産の安心安全な食材を取り入れ、成長期の子どもたちのために、栄養バランスが良く、また行事食や郷土料理などを取り入れ、楽しみにしてもらえようなおかずを作りたいと思います。



☆毎日給食にでる牛乳は、成長期の子どもたちに必要なカルシウムという骨の栄養をたっぷり含んでいます。森永乳業さんから届けられます。

☆新型コロナウイルス感染症が全国的に感染拡大する中、子どもたちが健康で安全な生活送れるよう、学校給食においても十分配慮して取り組んでいきたいと考えています。

手洗いは簡単でとても有効な予防法

なぜ、予防になるの？



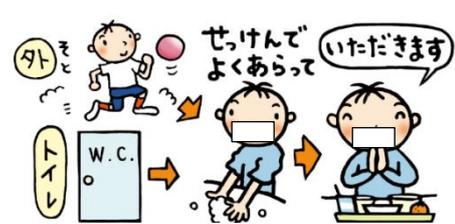
ウイルスは、人間の体の中で自分たちの仲間を増やします。ウイルスがついた手で口やはな、目をさわったり、食べ物にふれたりすることで、ウイルスは体内に侵入してしまうのです。

ウイルスをしっかりと落とすためには？



せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。2回洗うことで、菌がよく取れるというデータがあります。指の間や親指のつけねあたり、つめの中やつめのまわり、手のこうや手首までしっかり洗いましょう。せいけつなハンカチの準備もお願いします。

いつ洗う？



食事の前、外から家や教室など室内に入るとき、それからトイレの後もしっかり洗いましょう。給食当番の人は白衣に着がえる前にきちんと手を洗いましょう。「いただきます」をしてから、マスクをはずしましょう。

ひとにうつさないように注意して！



給食当番の人は毎日の健康状態に注意し、体調が悪いときはかわってもらいましょう。せきやくしゃみが出る人は、ウイルスを含んだしぶきを周りにまきちらさないように気をつけましょう。