

4月 給食だより

ご入学・ご進級おめでとうございます。

うらかな春の光とともに新学年が始まりました。今年度も、安全で栄養バランスのとれたおいしい給食を提供できるようにがんばります。よろしくお願いします。

学校給食のことは、ご家庭では分からないところがあることと思います。家庭と連携した学校給食を実現するためにもぜひ、毎月の「献立表」「給食だより」に目を通していただければと思います。給食に関するご感想や質問などありましたら、ぜひお聞かせください。

☆家庭と連携した学校給食をめざして☆

①今日の給食は何かな？

(献立表を冷蔵庫のわきなど見やすい場所に貼っておくことをオススメします)

- 毎日の献立に目を通し、朝食や夕食と重ならないように参考にしてください。
- 給食の献立や食べた時の様子などを家庭で話していただくとありがたいです。

②食べ物を大切に作る心を育てましょう。

- 食べ物は、たくさんの人の手を通して作られています。感謝の気持ちを持って食べましょう。



③朝ご飯をしっかりと食べて登校しましょう

- 早寝・早起きは、健康の第一歩、朝ご飯は、1日の活力源です。

いつも遅く起きている人は、朝30分早く起きて、朝ご飯を食べましょう。

④給食のマナーは、身につけていますか？

- 背筋をピンと伸ばし、正しい姿勢で食べましょう。
- 正しい「箸」の持ち方をして食べましょう。
- 食べ物を口に入れたまま話をするのはやめましょう。
- 食事中は、食事にふさわしい話をしましょう。
⇒ふさわしくない話はしない(例えば、人が嫌がる話など)
- 感謝の気持ちをもって、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしましょう。



学校給食の目標

- 一 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 二 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。
- 三 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。
- 四 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。
- 五 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。
- 六 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。
- 七 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。

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。バランスの良い食事を提供することで、子どもたちの成長に見合った栄養を確保し、心身の健康増進を図ることはもちろん、正しい食事のあり方やマナー、社会性を学んだりする時間でもあります。

たけのこ

たけのこは、食物繊維が豊富な食材です。ほかにも、たんぱく質やビタミン B1、B2、カリウムなどを含んでいます。水煮にした瓶詰や缶詰もありますが、とれたてのものは春にしか味わえません。ゆでたたけのこの切り口によく見られる白い粉のようなものは、「チロシン」というもので、たけのこのうま味のもとです。このチロシンには、気力をアップさせる効果があるといわれています。



キリトリ

- ✿ 給食に関する感想などをぜひお聞かせください。
下の欄にご記入後、切り取って、学級担任を通して給食センターへお返しく下さい。
() 中学校 () 年 名前 ()

.....

.....

.....