



きゅうしょくだより 4月

ご進級、ご入学おめでとうございます。いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、さまざまな事を学ぶ教材となるものです。安全や衛生に配慮しながら、心をこめておいしい給食作りに努めてまいります。

給食の準備と片付け

給食時間

準備・配ぜん 15分	食べる 20分	片づけ 10分
------------	---------	---------

- ① 机の上はきれいに片付けて、ランチョンマットを用意しましょう。
- ② 給食の前後に、せっけんできれいに手をあらいましょう。
- ③ 手を洗ったら、給食をもらうまで他のものにはさわらないようにしましょう。
- ④ 「いただきます」をするまで、席で静かに待ちましょう。

給食当番のお仕事

- ① 身だしなみを整えましょう。
長い髪の方はゴムで結びましょう。
- ② 協力して準備をしましょう。
- ③ 1人分はサンプルを見て、盛り付けましょう。
- ④ 汁ものはよくかき混ぜて、具もみんなによそいましょう。
- ⑤ 体調が悪い人は、先生に伝えて当番を交代してもらいましょう。



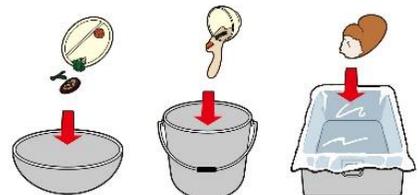
給食の食べ方

- ① 良い姿勢でたべましょう。
- ② 口をとしてよくかんでたべましょう。
- ③ 食べているときは、立ち歩いたり、友達の嫌がる話をするのはやめましょう。
- ④ 時間内に食べ終わるようにしましょう。



片付け

- ① 食べ終わったら、席で静かに待ちましょう。
- ② 食べ残しはそれぞれの食缶に戻しましょう。
- ③ 食器類は種類ごとにきちんと重ねてカゴにもどしましょう。
- ④ みんなで協力して後片付けをしましょう。



栄養管理と献立作成

「学校給食摂取基準」にもとづき、栄養士が献立を作成しています。
1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭の食事で不足しがちな栄養素をおぎなえるように基準値が定められています。

「主食・牛乳・主菜・副菜・汁物」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施しています。



保護者の方へ

<献立表について>

- ・毎月、献立表を配布・配信しています。ご家庭で参考にするなど、ご活用下さい。
- ・給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをおすすめします。

<白衣について>



給食当番は1週間の交代制で、週末に白衣を持ち帰ります。
次に使うお子さんが気持ちよく着られるように白衣の洗濯・
アイロンがけにご協力お願いします。

みんなで順番に使うものなので、ボタンがとれていたり、ほつれていたら直して
くださるようお願いします。次の登校時に忘れずに持たせてください。