

4月

食育だより

ランチタイム

毎月19日は食育の日  
幸手市立さくら小学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。子供たちは、期待と不安を胸に抱いていることでしょう。

さて今年度の給食は、4月11日から始まります。子供たちの心と体の成長を支えるために、おいしい給食、安全・安心な給食を提供していきます。

よろしくお願いします。



## 学校給食ってなあに？

さくら小学校の給食は校内に調理施設をもつ自校方式です

《給食業務》 校内に調理施設をもつ自校方式です。  
調理業務は(株)マエダのスタッフが行います。

《給食内容》 市内統一献立です。  
(学校の行事に合わせて変更することもあります。)

【パン】 塩分、脂肪分を抑えて作られています。  
消化がよいようにしっかりと焼いてあります。  
あげパン、ツイストパン、メロンパンなどがあります。

【米】 給食室でごはんを炊いています。  
わかめごはんなどのまぜごはんもあります。  
米は幸手市産です。

【めん】 うどん・中華めん・やきそばなどの献立があります。

【牛乳】 毎日200ccの牛乳を飲用します。

【おかず】 からあげ、カレーライス、和食から洋食までなどいろいろなメニューが登場します。

【デザート】 杏仁豆腐、ヨーグルト、ゼリーなどができます。

《給食の栄養》 文部科学省の栄養所要量をもとに基準値にそった献立を作成しています。



給食や食事の前では次のことに心がけましょう

給食を食べる前は手をせっけんでしっかり洗いましょう。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



食べ終わったら給食のきまりを守って、食器はきちんと返しましょう。



給食当番は給食用の白衣をきちんと着ましょう。髪の毛が出ないように帽子をしっかりとぶり、マスクもきちんとつけましょう。



できるだけ、好き嫌いをしてしないで食べましょう。いろいろな食べもののおいしさをたくさん知ってほしいです。



## よろしくお願いします

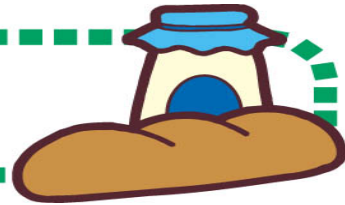
学校給食は栄養のバランスのとれた食事を友だちといっしょに食べる中で、心身の健康が育まれていくものです。食育だよりや授業を通して、献立のこと・気になる食生活についていっしょに考えていきたいと思えます。

子供たちのすこやかな成長を願い、安全でおいしい給食を作っていきます。ご協力よろしくお願いします。

栄養教諭 新井理恵



## お願いとお知らせ



### 予定給食開始と終了日

1学期 4月11日～ 7月12日  
 2学期 8月29日～12月18日  
 3学期 1月10日～ 3月18日  
 ＊変更になる場合もあります。



給食費は1ヶ月4,800円  
 ご家庭の負担は4,300円

埼玉りそな銀行幸手支店の指定口座から引き落としをさせていただきます。後ほど詳しいお手紙が配布されますので、ご確認ください。



### はし・スプーンの使用

給食時に、はし又はスプーンを使います。毎日、きれいなものを忘れず持たせてください。



### 食物アレルギーについて

食物アレルギーなどの理由で、食に関してお困りごとがありましたら、お気軽に相談ください。



### 献立表、食育だよりの活用

毎月配布される献立表やおたよりは家庭数で配布します。また食材の産地等は栄養教諭までお問い合わせください。



### 給食用エプロン

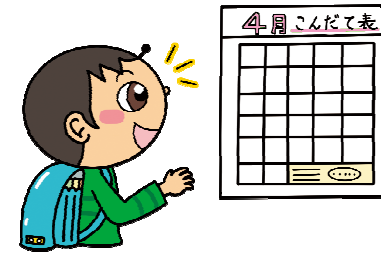
給食当番用エプロンは、その週の当番の児童が家庭に持ち帰ります。お手数ですが、洗濯をお願いします。ほころび等お気づきになりましたら、つくろっていただくと幸いです。

## 今日の給食どうだったかな？

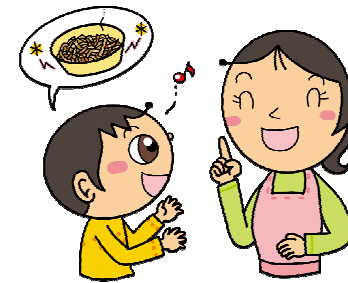


食育は学校ですべてを行うことはできません。食事のマナーや食べる力が身につくよう、ご家庭でもご協力よろしくをお願いします。

### 今日の給食について話そう

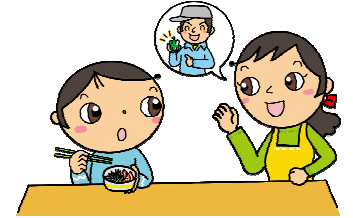


献立表をご家庭内の見やすい場所に張り出して、ぜひ毎日話題にしてください。

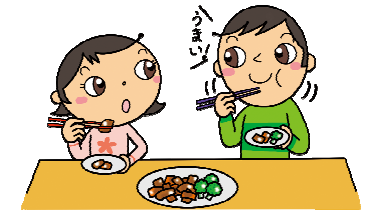


献立や食べた感想を聞いてあげてください。気に入ったレシピは、栄養教諭に気軽にお尋ねください。

### ご家庭での食卓では…

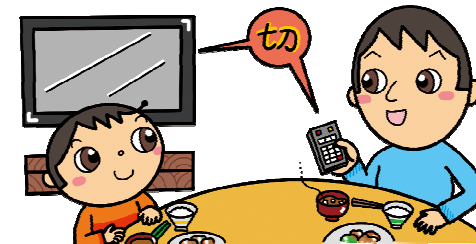


食べ物は多くの人の手で食卓に届き、料理も食べる人のことを思って作られます。感謝して食べる大切さを折に触れて話してあげてください。



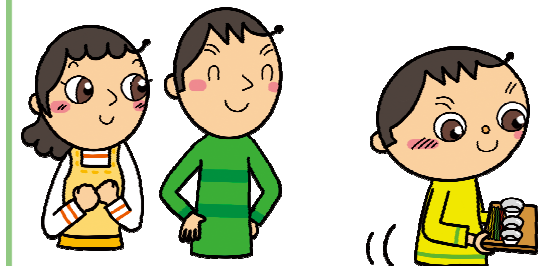
子どもが食べないからと、苦手なものを食卓にまったく出さないのはよくありません。ひと口でも挑戦したり、大人がおいしそうに食べている姿を見せることも食育ではとても大切なことです。

### 食べることに集中できる時間を



給食では決まった時間で食べ終わるよう指導しています。ご家庭でも、遊びながら、テレビを見ながらといった「ながら食べ」をなるべく避け、食べることに集中できる雰囲気づくりを心がけてください。

### お手伝いは積極的に



給食では全員が当番となり、準備や後片付けをします。子どもは食べ物や食事に興味津々です。学校で身についた力を定着させていくためにも、ご家庭でもぜひお手伝いを積極的にさせてあげてください。