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

新しい学校、新しい学年。子どもたちは期待と不安を胸に抱いていることでしょう。そんな子どもたちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、本年度も「栄養バランスよく、安全安心でおいしい給食」を給食室職員一同力を合わせて届けていきたいと思います。また学校では毎日の給食の時間を中心に、授業などとも連携した食育を進めていきます。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

学校給食ってなぁに？

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。
調理業務は今年度から富士食品（株）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】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。

給食のきまりを身に付けよう!

給食の準備は食べ物を扱うという自覚をもち、衛生面に気をつけて行うことが大切です。

給食当番の身支度

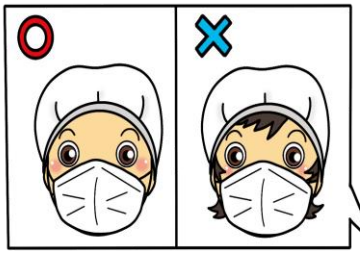
つめ

伸びたつめと指のすきまにはごみがたまりやすくなります。

手洗い

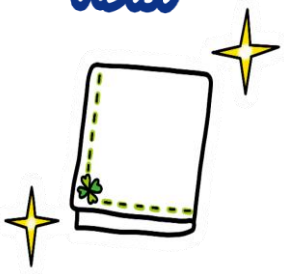
トイレをすませ、せっけんでしっかり洗いましょう。

ぼうし



髪をぼうしから出しません。長い髪の人は後ろでまとめます。

ハンカチ

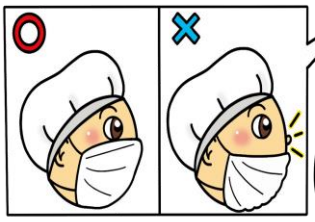


清潔なものを。当番用にもう1枚用意しておくのもいいですね。

白衣

衛生的に扱います。ゆかの上ではたたみません。

マスク



鼻までしっかりおおいます。

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います。

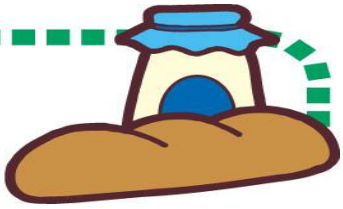
子供たちのすこやかな成長を願い、安全でおいしい給食を作っていきます。

ご協力よろしくお願いします。

栄養教諭　　新井　理恵
栄養技師　　大上明日香

保護者の方へ

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１４日
２学期　８月２８日～１２月１８日
３学期　１月１３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。
１食あたり２８９円です。
＊食材の高騰により１食単価を変更する場合もあります。

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。

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。

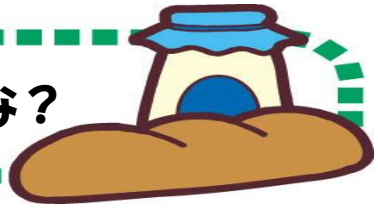
献立表、食育だよりの活用

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、つくろっていただけると幸いです。

今日の給食どうだったかな？



食育は学校だけ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。

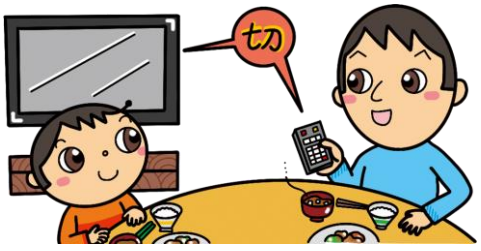
献立や食べた感想を聞いてあげてください。気になったレシピは、栄養教諭に気軽にお尋ねください。

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。

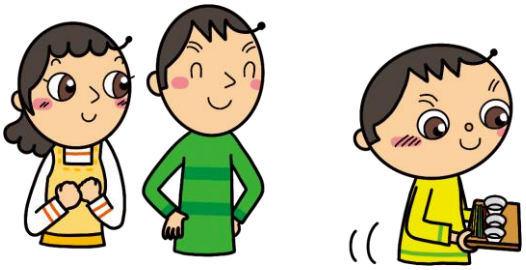
子どもが食べないからと、苦手なものを食卓にまったく出さないのはよくありません。ひと口でも挑戦したり、大人がおいしそうに食べている姿を見せることも食育ではとても大切なことです。

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え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。