

☆ きゅうしょくだより ☆

令和8年4月号
日の出町学校給食センター No.1
☎ 042-597-3414

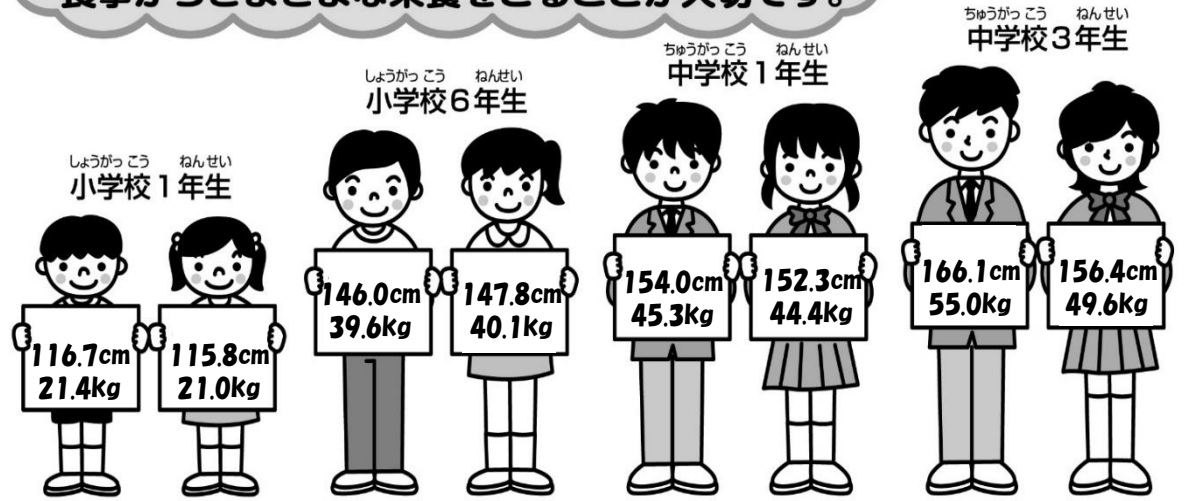
ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思っております。1年間、よろしくお願いいたします。



学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事をするこどもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

心身ともに大きく変化していく成長期。食事からさまざまな栄養をとることが大切です。



*数字は、上が身長・下が体重の平均値(文部科学省「令和6学校保健統計調査」より)

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

<p>よい姿勢で食べる。</p>	<p>食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。</p>	<p>食事にふさわしい話をする。</p>	<p>食器は大切に使う。</p>
-------------------------	-------------------------------------	-----------------------------	-------------------------

学校給食の目標のポイント
※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p>2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p>3 あか明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p>4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p>	<p>5 食生活が多くの人々の労働に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p>6 伝統的な食文化を理解する。</p>
<p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>		

学校給食用牛乳のストローレスカートンについて

令和4年度4月より、環境負荷軽減取組推進のため、ストローをなくすことでプラスチック使用を減らしごみの削減につなげるため、ストローレスカートンが導入されました。紙パックにストロー穴は残るため、低学年等ストローレスカートンの使用が難しい場合等には、従来通りのストロー使用も可能です。皆様のご協力をお願いいたします。

ご家庭へのお願い

給食では旬の食材を振り入れていますが、骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方が分からない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品で食物アレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。

食物アレルギーについて、食事制限などを医師から指示されているお子さんがいましたら、必ず担任か養護教諭にお話してください。

HPはこちら

日の出町学校給食
毎日の一日はこちら

給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気を付けることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行きましょう。



給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

1 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。

2 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。

3 泡と汚れをしっかりと洗い流す。

4 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

髪の毛が出ていませんか？

マスクから鼻と口が出ていませんか？

給食着は清潔ですか？

爪は短く切っていますか？

手をきれいに洗いましたか？

体調は悪くありませんか？

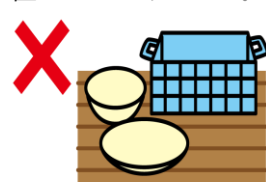
当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。

換気

熱いものや重たいものは一人で運ばずに、協力して運びましょう。



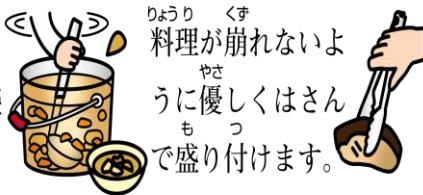
食器のカゴや食缶は、床に置いてはいけません。



一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。

トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。



春の食べもの 3択クイズ



Q1 次のうち、葉の部分を食べる野菜はどれ？

① たまねぎ

② たけのこ

③ ブロccoli

Q2 そらまめが育っている様子はどれ？

①

②

③

Q3 パセリやキャベツに多くふくまれるビタミンCには、主にどんな働きがある？

① 病気からからだを守る

② 骨や歯をつくる

③ 脳のエネルギーになる

Q4 海からとってきたばかりのワカメはどれ？

①

②

③

Q5 漢字で魚偏に「春」で、「鱈」と書く魚はどれ？

① アジ

② サワラ

③ カツオ

こたえ

Q1=① [②はくき、③は花の部分] Q2=② [①はグリーンピース、③は枝豆]
 Q3=① Q4=③ [①はコンブ、②はヒジキ] Q5=② [①は「鱈」、③は「鯉」と書く]

