

# 給食だより



令和3年4月7日  
門前共同調理場

にゅうがく しんぎゅう  
ご入学・ご進級おめでとうございます。

しんにゅうせい あたら がっこうせいかつ はじ ざいこうせい  
新入生のみなさんは新しい学校生活の始まりに、在校生のみなさんは  
しんぎゅう しん きいつてん 生き み はる むか  
進級し、心機一転とそれぞれにやる気に満ちて春を迎えていることと  
おも  
思います。

がっこうきゅうしょく せいちょうき こころ からだ けんこう はったつ しゅん しょくざい と い えいよう  
学校給食は、成長期にあるみなさんの心と体の健康や発達のため、旬の食材を取り入れ、栄養バランス  
かんが つか こと 『食べること』は、経験の積み重ねです。学校給食を通して、さまざまな食べ物  
あじ で あ にがて た もの すこ た はる むか  
と味に出会い、苦手な食べ物を少しでも食べられるようになってほしいなあ…と願っています。日々成長  
しているみなさんを、安全でおいしい給食作りで応援していきたいと思ひます。



起きたばかりの体は体温が低く、エネルギーが不足しています。朝ごはんを食べると体温が上がり、午前中の活動に必要なエネルギーや栄養素が補給されて元気に勉強や活動ができます。必ず朝ごはんを食べて登校しましょう。

<簡単なポイント>

前夜の残りものを利用する 早寝・早起きで時間を作る  
パンや牛乳、納豆や佃煮などそのまま食べられるものを準備する

## 給食がはじまりますよ!

できているかな?  
正しい身じたく



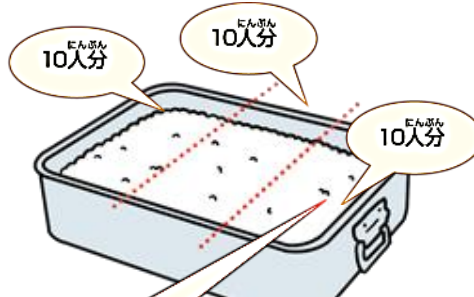
速やかに身じたくを開始しましょう。

発熱・下痢・嘔吐などの症状がある場合は、先生に伝えて当番を代わってもらいましょう。

## 給食をきちんと盛りつけよう!

1人分の量をきちんと把握し、盛りつけましょう

汁ものは、下の方に具があることが多いので、底をよくかき混ぜながら、盛りつけよう。



30人分なら、3等分した3分の1から、10人分をとるようにして盛りつけよう。

## 学校給食の目標



①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

健康の保持増進!



②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。

望ましい食習慣!



③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。

社交性と協同の精神!



④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。

自然の尊重!



⑤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。

感謝の心!



⑥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。

食文化への理解!



⑦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。

社会のしくみを理解!



## 保護者の皆様へ お知らせ

- \*給食当番活動は、協力、自主的な態度、衛生、感謝の心を育む学習です。エプロン等はアイロンをかけ衛生管理にご協力ください。
- \*献立は、成長期に必要な栄養バランスを考えた健康な食事「食育の教材」として食事摂取基準(子どもたちの成長、健康維持のために目標・目安となる1日の栄養量)のおよそ 1/3 量がとれるよう立案しています。
- \*不足しがちな栄養素を満たすために、野菜、いも類、海藻や小魚を積極的にとり入れていきます。
- \*ご家庭の日常の食生活の参考になる献立づくりを目指していきます。
- \*食物アレルギー対応のため、どんな食品が使われているか確認できます。
- \*初めて食べる食材が登場する場合は、ご家庭で一度食べて、アレルギーがないかご確認ください。
- \*給食費は食材費のみです。地域の食材を積極的に使用します。



こん だてひょう きゅうしょく  
献立表&給食だよりを  
かつ よう  
ご活用ください!

