



給食だより



令和3年5月

入学、進級して1か月がたちました。新しい環境にも慣れてきて、給食時間も楽しんでいると思います。ゴールデンウィークが明けても気持ちを緩めることなく、生活リズムを崩さないように、3食規則正しく食べることを意識しましょう。

食事のマナーは相手への思いやり

食事のマナーは、一緒に食事をする人と、気持ちよく楽しい時間を過ごすためのものです。食するときの姿勢、食器の並べ方、食べ方、会話などに気をつけて食事ができるといいですね。

◎ しせいをかくにんしよう！



足をそろえて床につけ、机と体の間をこぶし1個分くらいあけます。
食器を手に持って背筋をピンと伸ばしたカッコ良い姿勢で食べましょう！

背中を丸めたり、足を組んで食べると、胃が押されて消化不良の原因になります。

◎ もちかたをかくにんしよう！



茶わんや汁わんは、親指をふちにかき、ほかの指はそろえて底にあてます。食べこぼしを防いで、見た目も美しく見えます。指をかけると行儀悪く見えるので気をつけましょう。



美しい箸の持ち方は、初めの1本の箸を鉛筆と同じように持ち、もう一本の箸を親指の付け根と薬指の先ではさむように持ちます。動かすのは上の箸だけです。

学校給食の摂取基準が一部改正されました



文部科学省の学校給食摂取基準の一部改正に伴い、新しい基準で献立を作成しています。



ポイント1

食塩の摂取基準値が低学年 1.5g 未満、高学年 2g 未満になりました。
中学年は 2g 未満のままです。

ポイント2

鉄の摂取基準値が低学年 2mg、高学年 3.5mg になりました。
中学年は 3mg のままです。

ポイント3

ビタミンCの摂取基準値が中学年 25mg、高学年 30mg になりました。
低学年は 20mg のままです。