給食だより

川本南小学校
平成28年4月

♪ご入学・ご進級おめでとうございます！♪

学校給食の目的は、先生や友達と仲良く食べて、食事のマナーや食べ物の栄養とはたらきなどを学習し、豊かで丈夫な心と体を作ることです。

食育という言葉を知っていますか？

人間にとって食べるということは、「からだを成長させる」「健康を保つ」ために重要なはたらきをします。また「人との関わりを深める」「感謝の気持ちを育てる」など心を豊かにするはたらきもあります。ぜひ食べることを大事にする子どもに育ってほしいと願っています。

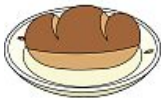
☆　学校給食の栄養は・・・　☆

学校給食では、文部科学省で決められた基準をもとに献立をたてています。

子供たちが1日に必要な栄養所要量に対して、約3分の1が補えるようにしてあります。不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミンの一部は、約2分の1が摂れるようになっています。

給食がない日でもカルシウムの多い製品や、野菜などを積極的にとるようにしましょう。

♪　献立の組み合わせ　♪



★主食　ごはん・パン・めん類など。
主に体を動かすエネルギーのもとになります。

★主菜　魚・肉・大豆・たまご・豆製品など。
おもに体を作るもとになります。

★副菜　野菜を中心としたもの。
ビタミン・ミネラルが多く、主に体の調子を整えます。

★牛乳　牛乳には成長期に必要なたんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。

＜家庭と連携した学校給食＞

1 今日の給食、何が出たか確認をお願いします

献立表は、冷蔵庫のわきなどの見やすい場所にはっておいてください。今日の給食はHP上で、見ることができます。

★食べた時の様子などを話し合ってみましょう。

★毎日の献立に目を通し、朝食や夕食と重ならないようにしましょう。

2 食事のマナー

（家庭の食事は、大切な教育の場です）

正しいはしの持ち方、姿勢、食べ物を口に入れたまま話をしない、食べるときは歩き回らないなど、食事の場をとおして教えていきましょう。

3 給食当番になりましたらお願いします

エプロン・帽子・マスクは家庭で準備します。週の終わりに持ち帰りますので家庭できれいに洗濯し、月曜日に持たせてください。

★爪は短く切るようにしてください。

★髪の毛も清潔にさせてください。

★清潔なハンカチに毎日とりかえてください。

4 お手伝いをさせましょう。

学校給食は、児童全員が順番で当番にあたります。

家庭でも、食事の準備・後片付け・買い物など積極的に手伝わせ、食事作りの大変さに気付かせたり、盛り付けの仕方、清潔な身支度など身につけさせましょう。

給食室から・・・

＜給食調理員＞

小林真樹子 ・野口美由紀 ・奥野幸絵 ・加賀崎美香

＜栄養士＞

柴　好枝　　平成28年度もよろしくお願いします。