

食育だより

もぐもぐ

毎月19日は食育の日
長倉小学校

5月

今年度は新型コロナウイルスの関係で休校が続き、子どもたちも学校・給食の再開を待ちに待っていたと思います。再開した時には、その期待にそえるように、また、子どもたちの心と体の成長を支えるために、給食室全員でがんばります。よろしくお願いいたします。

給食目標
正しい食事のマナーを身につけよう

長倉小学校の給食について

【給食業務】 校内に調理施設をもつ自校方式です。株式会社レパストの調理スタッフが調理業務を行います。

【給食内容】 市内統一献立です。
(学校行事に合わせて変更することもあります)

《パン》 脂肪分を抑えて作られています。
消化が良いようにしっかりと焼いてあります。
揚げパン、ツイストパン、メロンパンなどがあります。

《ごはん》 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。
幸手市産コシヒカリを使っています。

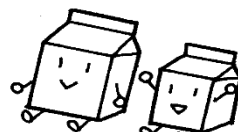
《めん》 うどん・中華めん・やきそばなどの献立があります。

《牛乳》 毎日200ccの牛乳を飲用します。

《おかず》 からあげ、カレーライスなど和食から洋食までさまざまなメニューが登場します。

《デザート》 杏仁豆腐、ヨーグルト、ゼリーなどがです。

【給食の栄養】 栄養所要量をもとに基準値にそって献立を作成しています。



学校給食7つの目標

学校給食は、学校での教育に欠くことのできないものです。
学校で食育を行っていくための「生きた教材」として、給食時間はもとより、授業などでも活用されています。

健康で丈夫な
体をつくろう！



自然の豊かな恵み、
いただく命に感謝しよう！



育てる人、運ぶ人、作る人…
みんなの力で食べられる。
「ありがとう」の心をもとう！



未来に伝える
ふるさとや伝統の食！



食事の大切さを知り、
よい食べ方を身に付けよう！



マナーを守り、
たすけあいで
楽しくなかよく！



この1年で
7つの星が全部
光輝けるよう、
給食室一同
がんばります！

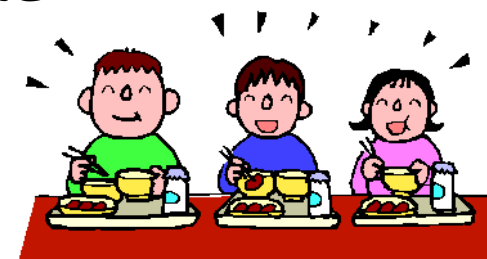


よろしくお願いします！



学校給食は、栄養バランスのとれた食事を毎日友だちと一緒に食べることで、正しい知識や望ましい食習慣を身につけることができる生きた教材です。毎日の給食や食育だより、食育の授業を通して、食事の大切さや食文化などを一緒に考えていきましょう。

子どもたちのすこやかな成長のため、安全でおいしい給食を作っていきますので、ご協力をお願いいたします。 栄養教諭 中山 恵美子



感染症予防は、まず手洗いから！

手洗いは簡単でとても有効な予防法

なぜ、予防になるの？



ウイルスは、人間の体の中の細胞を使って自分たちの仲間を増やします。ウイルスがついた手で口や鼻、目の粘膜をさわったり、食べ物にふれたりすることで、ウイルスは体内に侵入してしまうのです。

ウイルスをしっかりと落とすためには？



せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。長さは『ハッピーバースデー』の歌が2回歌える20～30秒が目安です。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふき取りましょう。

いつ洗う？



食事の前、外から家や教室など室内に入るとき、それからトイレの後もしっかり洗いましょう。給食当番の人は白衣に着替える前にきちんと手を洗いましょう。

人にうつさないように注意して！



給食当番の人は毎日の健康状態に注意し、体調が悪くときは代わってもらいます。せきやくしゃみが出る人は、ウイルスを含んだしぶきを周りにまき散らさないよう「エチケットマスク」をしましょう。

正しい食事のマナーを身につけよう

ひじ・こし・ひざが90度になるといいよ！



ちゃんやするわんをしっかりとって食べよう！



口に食べものを入れたままお話ししないよ！



食べている途中で歩き回らないよ！



食事にふさわしい会話をしようね！

～給食着せんたくのお願い～

給食当番が使う給食着は、学校のものを学級内の児童が持ち回りで使います。そこで、児童がご家庭に持ち帰りましたら、せんたくとアイロンがけをお願いします。染み、ゴムの伸びなどお気づきになりましたら漂白したり、繕ったりしていただくと幸いです。

マナーを守って食べることで、いっしょに食べる相手や同じ部屋にいる人も、気持ちよくすごすことができます。マナーの悪い食べ方では、多くの人がいやな気持ちになります。

また、食べるときのしせいが悪いと、食べ物の通り道がせまくなってしまい、消化しづらくなります。