

令和6年4月8日

毎月19日は食育の日
長倉小学校 4月

がっこう 学校での「食育」

食育はご家庭や地域との連携を図りながら、学校全体で推進していくことが学習指導要領においても示されています。学校での食育は以下の6つの視点から行われています。

食事の大切さ、喜び、
そして楽しさを知る



健康を保つための自己管理
能力を身に付ける



正しい知識、情報をもとに
食品を選ぶ力をもつ



食べ物を大切に、かかわる
人々に感謝する



マナーや思いやりの気持ち
など社会性を育む



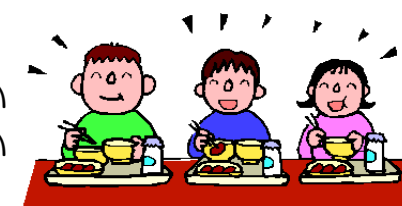
地域の産物や伝統的な食文化
を知り、未来に伝える



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先生やクラスの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伝えていきたいと考えています。

「あなたの体はあなたの食べたものでできている」
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、ご理解とご協力をお願いいたします。
栄養教諭 中山 恵美子

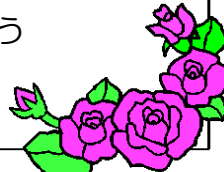


食育だより もぐもぐ

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も、健康に気をつけて、元気いっぱい楽しい学校生活を送りましょう。苦手なものもみんなでき楽しく食べると、おいしく食べられます。給食が楽しいと、さらに学校が楽しくなりますね。給食で初めて食べるものもあると思いますが、新しい味にも挑戦できるように、ご家庭でも応援してあげてください。

子どもたちのため、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。よろしくお願いたします。

給食目標
当番や係の仕事を
覚えよう



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。できるだけ手作りを心がけています。

(学校行事に合わせて変更することがあります)

《パン》 脂肪分を抑えて作られています。
県内のパン工場で焼いたパンを提供します。
また、給食室内で調理する揚げパンなどもあります。



《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「彩のきずな」を使っています。



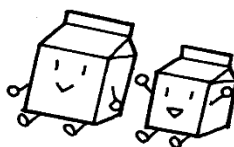
《めん》 うどん・中華めん・やきそばなどの献立があります。

《牛乳》 毎日200ccの牛乳を飲用します。

《おかず》 からあげ、ハンバーグ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。

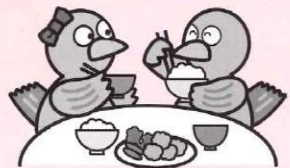
《デザート》 ヨーグルト、ゼリーなどができます。

【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。



持ち物のお願い

毎日持ってくる給食袋には、歯ブラシ・コップ・お手ふき・はし・スプーン・テーブルクロス・マスクを入れてください。マスクは、不織布でなくても結構です。また、1週間同じものを使っても大丈夫ですので、当番でなくても必ず持ってきてください。



児童生徒・保護者のみなさまへ

朝ごはんを食べよう！

～「まずは食べて、さらにちょこアレ！」からはじめてみよう！～

朝食は、一日のエネルギーの源です。朝起きて、食事をすると、脳が活発に動くようになり、体温が上がったりして、体が活動するためのスイッチが入ります。



過去のリーフレットはこちらから



朝ごはんを食べて元気スイッチオン！
さらに、「今日はなんとなく元気がでない」「今日は頑張る日だ！」という日には、朝ごはんをちょっと工夫してみませんか？
この機会に、ぜひ、自分に合った「朝食ちょこっとアレンジレシピ」を探してみてください！



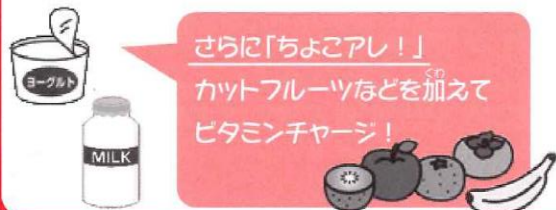
埼玉県マスコット「コバトン」
埼玉県マスコット「さいたまっち」

まずは「朝ごはんを食べること」が大切だね！

今日は、みんなの元気で健康な1日のためにアドバイスをしよう！

「なんとなく食欲がわかないな」「でも、何か食べないと」という朝は…

飲みやすい！食べやすいものから食べてみよう！
朝ごはんは、体への「おはよう」のサインだよ！



さらに「ちょこアレ！」
カットフルーツなどを加えて
ビタミンチャージ！

自分が食べられる量を少しでも食べてみよう。
ごはんやパンなど主食を少しでも取り入れると、お昼までのパワーがたくわえられるよ！

さらに「ちょこアレ！」
ハムや、目玉焼きをのせると
さらに栄養アップだよ！



今日はテストがあるから…

ごはんなどの主食には脳のエネルギーになる「ブドウ糖」がいっぱいだよ！
ごはん、パン、めんなど、しっかり主食を食べよう！



さらに「ちょこアレ！」
納豆、卵黄には記憶力の低下を防ぐ「レシチン」という成分があるからおすすだよ！

今日は大事な大会だ！

体の動きをよくするために、少し体温を上げてみよう！
体温を上げるには、熱の源となる肉、魚、大豆、牛乳、卵の中から一つでも取り入れてみよう！



さらに「ちょこアレき?!」
脂質（バターたっぷり、大量のお肉など）のとりすぎは、消化が悪くなるから注意してね！

ちょっと豆知識 「朝食スイッチの秘密」

わたしたちの体には「体内時計」と呼ばれる機能があって、およそ25時間の周期で睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいるんだ。1日は24時間だから、このズレを調整しなくてははいけないよね。
朝日を浴びて、朝ごはんを食べると、この体内時計がリセットされて、1日の生活リズムが整うんだよ！
毎日朝ごはんを食べて、心と体のリズムをしっかり整えよう。



早寝早起き朝ごはん！！

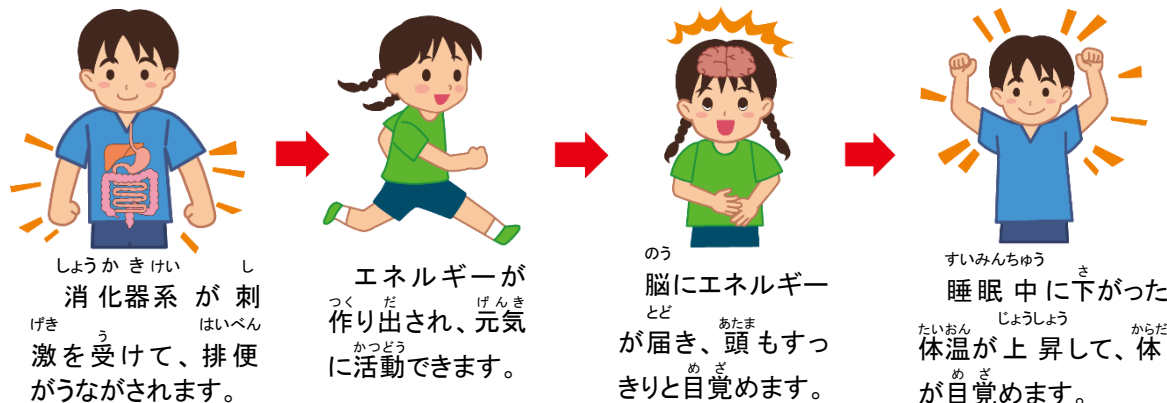


左側の資料は、埼玉県から新1年生と5年生に配布されたものです。朝ごはんは、一日の活力となる大切なものです。お子さんが、勉強や運動に自分の力を発揮できるように、ご家庭では必ず朝ごはんを食べさせてから登校させてください。

とは言っても、朝はどの家庭も忙しいもの。前日の残り物を温めなおす、などでももちろん大丈夫ですので、まずは何かを食べてから学校に来るように体をならしましょう。

栄養バランスのよい朝食を食べると

こんなよいことがあります！



5月以降の食育だよりについて

5月以降の食育だよりは、紙媒体では配布いたしません。長倉小学校のホームページか、児童のタブレットでクラスのチームスからご覧ください。よろしくお願いいたします。



給食費に関するお知らせ



連続して6日以上欠席（入院などあらかじめ予定されたもの）の場合、保護者からの申し立てにより返金できることがあります。該当の場合は学校までご連絡ください。（担任を通じてでも、直接でも構いません）



～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。