



4月 食育だより

平成 31 年度
幸手市立吉田小学校

ご入学、ご進級 おめでとうございます。

今週から給食が始まりました。2年生から6年生の子供たちは、久しぶりの給食を「おいしい」と残さず食べてくれました。1年生は、初めての給食準備に戸惑いながらも「いただきます」のあいさつの後、楽しんで食べてくれました。給食のメニューの中には苦手なものもあるかと思いますが、少しずつ慣れていき、「おいしい」と言えるようになれるといいですね。

今年度も、給食室の調理員と協力し、子供たちの心と体の健やかな成長を支えていくために、より安全・安心・おいしい給食を目指し努力していきますので、ご理解と協力をよろしくお願い申し上げます。



がっこうきゅうしょく もくひょう *学校給食の目標*

<p>すこ じょうぶ からだ 健やかで丈夫な体づくり</p> 	<p>きそくただ えいよう 規則正しく栄養バランスを 考えて 食べる</p> 	<p>みんなできょうりよく たの なかよく食べる</p> 	
<p>いのち めぐみ かんしゃ しぜん 命の恵みに感謝し、自然 を守る</p> 	<p>たものつく ひと 食べ物を作ってくれた人に 感謝する</p> 	<p>ちいき つた むかし 地域に伝わる昔ながらの 味を大切にする</p> 	
<p>たものとお しゃかい 食べ物を通して、社会の しくみを学ぶ</p> 			

4月の
給食目標

とうぼん かか しごと
当番や係りの仕事をおぼえよう

★毎月19日は
食育の日

給食のお約束を確認しましょう

きゅうしょくとうぼん み
給食当番の身じたくチェック

- ぼうしに
かみの毛を
きちんと
入れた
- マスクは
鼻まで
おおっている
- 清潔な白衣を
着ている
- つめを短く
切っている
- 手をアルコール
消毒した
- 手を石けん
できれいに
洗った



しょくじとき
食事の時は
せなか
背中ピン!

見た目もよく、食べやすい姿勢
です。背中を曲げた「犬食い」に
ならないように注意!



給食当番は週末に白衣を持ち帰りますので、洗濯後、アイロンをかけて持ってきましょう

しょくじまえ てあら わす 食事前の手洗いを忘れずに

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを予防するためにもとても大切なことです。食事の前には石けんできれいに洗うようにしましょう。



えいようせつしゅ きじゅん *栄養摂取基準*

給食の献立は、学校給食摂取基準に基づいて、献立をたてています。基準になるのは、3~4年生(8~9歳)の中学年を基準に栄養価を計算しています。低学年、高学年については、主にパン・ご飯の量を変えて年齢にあった栄養価を摂取しています。

1人1回当たりの学校給食摂取基準(8~9歳)

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
650kcal	21.1g	21.7g	350 mg	3 mg	200ugRAE	0.4 mg	0.4 mg	20 mg