



# 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致します。



## 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 しょうぶ 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 きょうりょく たの みんなで協力し、楽しく、 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>		

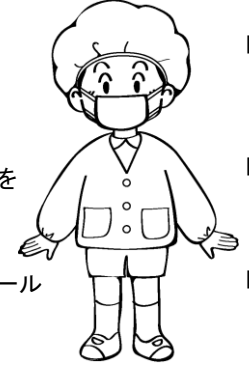
4月の  
給食目標

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

## きゅうしょく やくそく かくにん \*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!

みめもよく、たべやすい姿勢  
です。せなかを曲げた「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

てあら てよご お  
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 きじゆん \*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。

### り かい あ がっこうきゅうしょくせつしゅ きじゆん さい 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