



4月 食育だより

平成 30 年度
幸手市立吉田小学校

ご入学、御進級 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、御理解と御協力をよろしくお願いします。



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 かんが 考 えて た べ 食 べる</p>	<p>みんな で きょうりよく たの み 楽しく、 なかよく</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 まも 守 る</p>	<p>た もの つく ひと 食 べ 物 を 作 っ て く れ た 人 に かんしゃ 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 あじ だ い せ つ 味 を 大 切 に</p>
<p>た もの とお しゃがい 食 べ 物 を 通 して、社 会 の まなぶ し く み を 学 ぶ</p>		

4月の
給食目標

とうばん 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*

きゅうしょくとうばん 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
- 清潔な白衣を
着ている
- 手をアルコール
消毒した
- マスクは
鼻まで
おおっている
- つめを短く
切っている
- 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
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!



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 きじゅん *栄養摂取基準*

きゅうしょく こんだて がっこうきゅうしょくせつしゅ きじゅん もと こんだて
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。
きじゅん ねんせい さい ちゅうがくねん きじゅん えいようか けいさん
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。
ていがくねん こうがくねん おも はん りょう か ねんれい えいようか せつしゅ
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 きじゅん 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
640kcal	24 g	22 g	350mg	3mg	170ugRE	0.4mg	0.4mg	20mg