

# 給食だより

川本南小学校  
H26年4月

## ♪ご入学・ご進級おめでとうございます！♪

学校給食の目的は、先生や友達と仲良く食べて、食事のマナーや食べ物の栄養とはたらきなどを学習し、豊かで丈夫な心と体を作ることです。

食育という言葉を知っていますか？

人間にとって食べるということは、「からだを成長させる」「健康を保つ」ために重要なはたらきをします。また、「人との関わりを深める」「感謝の気持ちを育てる」など心を豊かにするはたらきもあります。ぜひ食べることを大事にする子に育ってほしいと願っています。



## ☆ 学校給食の栄養は・・・ ☆

学校給食では、文部科学省で決められた基準をもとに献立をたてています。子供たちが1日に必要な栄養所要量に対して、約3分の1が補えるようにしてあります。不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミンの一部は、約2分の1が摂れるようになっています。

給食がない日でもカルシウムの多い製品や、野菜などを積極的にとるようにしましょう。

## ♪ 献立の組み合わせ ♪

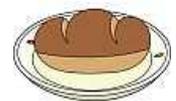
### ★主食

ごはん・パン・めん類など。  
主に体を動かすエネルギーのもとになります。



### ★主菜

魚・肉・大豆・豆製品など。  
主に体を作るもとになります。



### ★副菜

野菜を中心としたもの。  
ビタミン・ミネラルが多く、主に体の調子を整えます。

### ★牛乳

牛乳には成長期に必要なたんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。



## <家庭と連携した学校給食>



### 1 今日きょうの給食きゅうしょく、何が出たか確認にんかお願いします

献立表けんりょうひょうは、冷蔵庫れいぞうこのわきなどの見やすい場所みやすいばしょにはっておいてください。

★食べた時たの様子ようすなどを話し合はなってましよう

★毎日まいにちの献立けんりょうに目めを通し、朝食あさめしや夕食ゆふめしと重かさならないようにましよう。

### 2 食事しょくじのマナー

(家庭かていの食事しょくじは、大切たいせつな教育きょういくの場ばです)



正しいはしの持ち方もちかた、姿勢しせい、食べ物たべものを口くちに入れたまま話はなしをしない、食たべるときは歩き回あるまわらないなど、食事しょくじの場ばをとおして教おしえていましよう。

### 3 給食当番きゅうしょくとうばんになりましたらお願いします

エプロン・帽子ぼうし・マスクかていは家庭かていで準備じゆんびまします。週しゅうの終わりに持ち帰もりますので、家庭かていできれいに洗濯せんたくし、月曜日げつようびに持たせてください。

★爪つめは短みじかく切るようにしてください。

★髪かみの毛けも清潔せいけつにさせてください。

★清潔せいけつなハンカチまいにちに毎日まいにちとりかえてください。



### 4 お手伝いてつだをさせましよう。

学校給食がっこうきゅうしょくは児童全員じどうぜんいんが順番じゆんばんで当番とうばんにあたります。

家庭かていでも、食事しょくじの準備じゆんび・後片付けあとかたづけ・買い物かものなど積極的せつきよくてきに手伝わてつだせ、食事作りしょくじづくの大変さたいへん、盛り付けもつけの仕方しかた、清潔せいけつな身支度みじたくなど身につけさせましよう。



### 給食室きゅうしょくしつから・・・

<給食調理員きゅうしょくちようりいん>

小林真樹子こばやし まきこ ・ 曾根直美そね なおみ ・ 松島三津子まつしま みつこ

<栄養士えいようし> 柴好枝しば よしえ

H26年度もよろしくお願ねがいします。



