

# 4月食育だより

令和3年4月8日(木)  
牛島小学校



今年も桜の花の便りとともに、牛島小学校の新しい年がスタートしました。ご入学・ご進級おめでとうございます。

新型コロナウイルス感染に注意しながら、新しい生活に期待と不安を胸に抱いていることでしょう。しっかり食べて、睡眠をとり、免疫力を高めて元気に過ごしましょう。



一日の始まりに  
朝ごはんを必ず  
食べましょう

## 早寝・早起き・朝ごはん

### 朝ごはん と 体調の関係は？

朝ごはんを食べないと……

#### ☆ 学力低下

脳を動かすエネルギーのもとにはブドウ糖ですが、ほとんど体に蓄えておきことはできないので、3食必ず食べましょう。脳は睡眠中も活動しています。朝ごはんを食べないと、十分なエネルギーが脳に供給されず活発に働きません。



#### ☆ 便秘

朝ごはんを食べないと、腸が活動せず、便秘がちになります。



☆ 生活リズムのみだれ  
早寝・早起き・朝ごはんが、健康的な生活リズムをつくれます。

☆ 生活習慣病  
朝ごはんを食べないと、肥満や糖尿病などの生活習慣病にかかりやすい体質をつくれます。



#### ☆ 肥満体質

1日2食だと、やっと入ってきたエネルギーを脂肪にかえて、できるだけ蓄えようとするため、体重を減らすどころか、かえって脂肪を分解する能力の低い、太りやすい体質をつくれます。

### 給食当番の人は、エプロン・帽子・マスクを身につけましょう

みんなの給食を衛生的に準備するために、身支度を整えましょう。また、石鹸でしっかり手を洗い、消毒をしましょう。



### 給食で食べ残したものの持ち帰りはできません。

給食時間内に、残さず、よく噛んで食べましょう。健康な体をつくるために、しっかり食べましょう。



### あいさつを

しましょう。

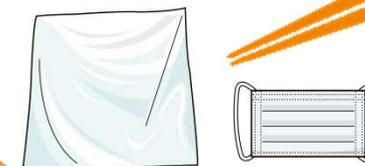
配膳室で調理員さんからワゴンを受け取る時や返すときは、元気よく感謝の気持ちをこめてあいさつをしましょう。



### はし・ランチマット・

マスクは忘れずに！！

毎日の給食で使用します。清潔なものを持ってきましょう。名前を書いておきましょう。



### 片付けもきちんとしましょう。

給食調理員さんが気持ちよく片付けられるように、感謝の気持ちを持ちましょう。給食SDGS賞をめざして、頑張りましょう。



### 給食のワゴンの約束！！

給食のワゴンは身支度を整えてから、各階の配膳室に12時20分までに取りに来てください。



牛島小学校、新型コロナウイルス感染症学校給食対応マニュアルにより、感染防止に努めていきたいと思っております。



今年度も、子どもたちの健やかな成長を願い、「メリックス株式会社」の8人の給食調理員さんと力を合わせて、安心して安全な魅力ある給食作りに努めます。

また、学校における食育活動を進め、保護者の皆様・地域の皆様と共に、食事や健康について考えていきたいと思っております。食に関するご相談・ご意見など、いただけたらうれしいです。牛島小学校の食育活動に、ご支援・御協力をどうぞよろしくお願いいたします。

栄養教諭 横川 一美

# おねがいと連絡

## 給食費

給食費は、1ヶ月4,400円です。ゆうちょ銀行の口座より、毎月5日に引き落とされます。なお、4,5月分は5月6日に、2ヶ月分まとめて引き落とされます。

給食費が未納になりますと、食材の安定した購入ができずに支障をきたしますので、ご協力をお願いいたします。未納のないように残高の確認をよろしくをお願いいたします。

給食の行事が給食費の未納による不足から、やむを得ず中止になることもあります。

## 給食停止と返金



病気などで5日以上連続して給食を食べないことがわかっている場合は、給食を停止して給食費をお返しすることができます。事前に、担任の先生を通してご連絡ください。

## 給食代替品



給食停止に伴う代替品の提供は、学年及び学級閉鎖による給食停止の時です。(食材が停止できた分に限りです。)



## はしの使用

給食では、はしを使用します。毎日、忘れずに清潔なものを持ってきてください。ナプキンも、お願いします。名前を忘れずに書いてください。献立に応じて、スプーンとフォークを出します。



## 給食エプロン

給食当番のエプロンは、その週に当番にあたった児童が持ち帰ります。お手数ですが、洗濯とアイロンがけをして、忘れずに月曜日に持ってくるようにしてください。

## 本校ホームページ「牛島の食育」

給食の献立や、食育の取り組みをホームページで紹介！！

「牛島の食育」や「毎日の給食献立」輝く牛島っ子で紹介しています。

ぜひご覧ください。

「牛島の食育」には、12のアイコンがあります。

- |             |           |
|-------------|-----------|
| ① 今日の給食     | ⑦ 食育だより   |
| ② 多様な給食     | ⑧ 家庭配布献立表 |
| ③ 食育の取り組み   | ⑨ 給食室紹介   |
| ④ 食に関する授業   | ⑩ 児童給食委員会 |
| ⑤ レシピ紹介     | ⑪ 給食・食育表彰 |
| ⑥ 食に関する校内掲示 | ⑫ 食に関する情報 |

春日部市立牛島小学校の給食や食育の取り組みなどをお知らせするページです。



牛島小学校では、「早寝・早起き・朝ごはん」を大切に生活、および必ず朝は何かを食べてから登校することを推奨しています。

朝ごはんは一日のリズムを作り、体と脳が活動するための大切なエネルギー源です。ぜひ、毎日必ず食べて登校しましょう。

今年度も「早寝・早起き・朝ごはん」の日めくりカレンダーを作りますので、みなさんから朝ごはんを進んで食べることにちなんだ、標語を募集します。

低学年の人は、おうちの方と一緒に考えたり、中学年や高学年の人は、自由に考えてみてください。一年間、活用しますので、みなさん積極的に考えて応募してほしいです。

採用された31人の人には、校長先生から賞状が授与されます。

また、すてきな副賞がありますよ。本日、応募用紙を配布いたします。

(1年生は、12日(月)配布)

締切は、4月26日(月)です。牛島っ子らしい標語を待っています。



(例)



- 朝ごはん えいよう 栄養 あいじょう 愛情 つまってる
- はや 早く寝て げんき 元気もりもり 朝ごはん



その中でも、②③⑤は、下記のように分かれて紹介しています。

### ② 多様な給食 (9つのアイコン)



### ⑤ レシピ紹介 (2つのアイコン)



朝食レシピや給食の人気レシピを紹介しています。ぜひご家庭でも、作ってください。

子どもたちの生きる力を育む食育を学校と家庭と地域と連携して進めていきその内容を紹介していきたいと思います。

### ③ 食育の取り組み (6つのアイコン)

