



食育だより

平成31年4月8日(月)
牛島小学校

子ども達の元気な声とともに、牛島小学校の新学期がスタートしました。新しい学年に向けて、希望や期待で胸がいっぱいのことでしょう。学校で、生き生きと生活するためには、何より健康が大切です。バランスの良い食事に心がけ、目標に向かって頑張りましょう。



今月の給食目標

きまりを守り、協力し合って
楽しい給食にしましょう。



食べることは生きること

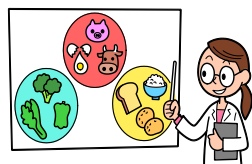
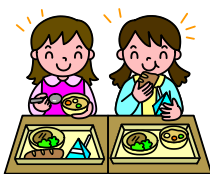
私たちにとって『食べること』は生きるために欠かせません。勉強したり、運動したりできるのも、食べ物から栄養を取り入れているからです。

おとなになっても健康でいきいきと過ごすためには、成長期のうちに望ましい食生活を身につけることがとても大切です。

学校における
食育とは

食育とは、知育・徳育・体育の基礎となるもので、さまざまな経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を身につけて、健全な食生活を実践できる人間を育てることで、学校では、食育の中心である給食のほか、各教科、総合的な学習の時間、特別活動と連携し学校教育活動全体を通じて食育に取り組んでいきます。

食育から学べること



- ・食事の重要性
- ・心身の健康
- ・社会性
- ・食品を選択する能力
- ・食文化
- ・感謝の心

学校生活を充実させていくためには、何より健康が大切です。好き嫌いせず、給食をしっかりと食べて、大きな目標に向かって頑張ってください！

1. 給食室では、朝早くから牛島小学校の児童と先生の全員分の給食（約500食）を、調理員さんが作っています。（すべて当日調理）
2. 献立は学校給食摂取基準に基づき、栄養バランスのよい献立を立てています。
3. クラスごとに、給食当番さんがしっかり身支度をして、しっかり手洗いをして盛り付けます。
4. 各学年によって、食べる量が違うため、1年生から6年生まで配る量が違います。
5. 感謝の気持ちを込めて、“いただきます”“ごちそうさま”のあいさつを言いましょう。
6. 残さず食べると栄養のバランスが満点になるので、好き嫌いせず全部食べるようにしましょう。ペロリン賞を目指しましょう。
7. 食器の置き方に注意します。下の表のとおり盛り付けます。



副菜

主菜

主食

汁物



8. 食器は、お皿に米つぶや野菜くずを残さないように、きれいに食べましょう。キラリン賞を目指しましょう。

今年度より牛島小学校に着任した、栄養教諭の横川一美です。

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。



お願い

・給食費について

給食費は、1ヶ月4,300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7日に2,3月分は2月5日に、2ヶ月分まとめて引き落とされます。また、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。



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。未納のないように残高の確認をよろしくお願いいたします。



・給食停止と返金について

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。前もって、担任の先生を通してご連絡ください。



・給食代替品について

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。)



・はしの使用について

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。



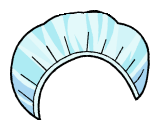
・献立表の活用について

毎月、献立表を配布します。都合により記入されていない材料を使用し、献立が変更になることがあります。今年度も食育の日の献立や行事食、旬の材料を使った献立などさまざまな献立を計画しています。ぜひ、ご覧になり活用してください。



・給食エプロンについて

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。



子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけることは、健やかな心と体の成長ばかりでなく、学校生活を充実させるために欠かせないことです。学校では、早寝・早起き・朝ごはんの生活を大切にしたい日めくりカレンダーを作成しますので、みなさん考えて応募してください。締切は24日(水)までです。担任の先生まで、提出してください。

牛島小学校では、「早寝・早起き・朝ごはん」を大切にしたい生活、および必ず朝は何かを食べる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。

今年度から、「早寝・早起き・朝ごはん」の日めくりカレンダーを作成しますので、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、自分で考えたりするといいでしょう。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、賞状が授与されます。また、すてきな副賞がありますよ。

締切は、4月24日(水)です。牛島小っらしい標語を待っています。

(例)

- | | | |
|--------|--------|-------|
| ● 朝ごはん | 栄養 愛情 | つまってる |
| ● 早く寝て | 元気もりもり | 朝ごはん |
| ● 一日の | 元気を支える | 朝ごはん |



き り と り せ ん

日めくりカレンダーを作成します。そこでみなさんから、標語を募集します。テーマは、「早寝・早起き・朝ごはん」です。一年間、活用しますのでぜひみなさん考えて、応募しましょう。締切は、4月24日(水)です。

年 組 なまえ