

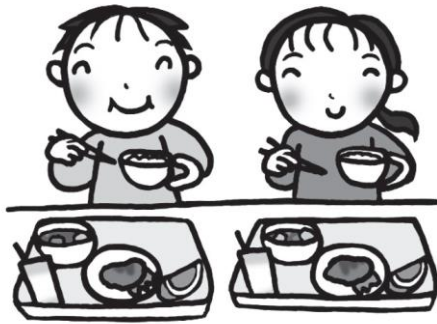
給食だより



ご入学、ご進級おめでとうございます。

今年度の給食は、2～6年生は4月10日（月）から始まります。1年生は17日（月）から始まります。日々成長する子どもたちに、栄養バランスのとれた、安全でおいしい給食を提供できるよう、給食スタッフ一同、愛情を込めて給食作りに取り組みます。子どもたちが笑顔になる給食を目指したいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。

山崎小の給食



- ☆ いろいろな食品を使います。
- ・ 旬の野菜や、地場産物をできるだけ多く取り入れるようにしています。地場産物は新鮮でおいしくいただけます。
- ・ 食品の組み合わせを考えて、栄養バランスのとれた食事内容にしています。

- ☆ 安全でおいしい手づくり給食を！！
- ・ 肉、魚、卵、豆腐を使ったオリジナル料理はほとんど手づくりです。おからコロッケ、えびシューマイ、手づくりはるまき、手づくりケーキなど、人気があります。
- ・ だしは、かつおのけずり節、粉かつお、昆布、煮干しなど、天然のものを使います。
- ・ デザートや蒸しパンなども手づくりです。

- ☆ かみごたえのある料理を！！
 - ・ よくかんで食べる習慣が身につくように豆や、小魚などかみごたえのある料理を取り入れています。
- ※よくかんで食べることは、あごの発達や歯並びをよくし肥満防止や虫歯予防などに効果があります。さらに、脳を刺激し、頭がよくなると言われています。



給食費について

月額 4,240円（1食あたり253円）

- * 米は野田産コシヒカリを使用、市から補助があります。
- * 食材費のみで、人件費・光熱費・運営費等は市で負担しています。

返金について…入院等で連続して5日以上食べない場合、3日前までに連絡してください。日割り計算で返金します。

給食の持ち物

- ① はしとはしぼこ（毎日きれいに洗ったものを持ってきてください。）
 - ② ランチョンマット
 - ③ マスク
 - ④ 歯ブラシ、コップ
 - ⑤ ハンカチ（ミニタオルなど）
- 給食の袋に入れて毎日忘れずに持ってきてください。

「食べることは生きること」

私たちにとって「食べること」は生きていくうえで欠かせないことです。勉強したり、運動したりできるのも食べ物から毎日栄養を取り入れているからです。これから大人になっても健康でいきいきと過ごしていくためには、体や心の成長期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、さまざまな体験や学びを通して「食」に関する正しい知識と自ら選択できる力などを身に付けて、健全な食生活を将来にわたって実践できるような人に育てていくことです。学校では、食育の中心となる給食のほか、各教科はもちろん、総合的な学習の時間、道徳、特別活動と連携し、学校教育全体を通して食育に取り組んでいきます。

食育で学ぶこと

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



正しいマナーで楽しい給食を！

学校給食は、集団の一員としての食事です。家庭の食事とは少しちがった雰囲気です。なごやかな給食時間がもてるように、マナーを守って食べましょう。

給食の前には、
きれいに手を洗う。



給食当番が配って
いる間は、静かに待つ。



好ききらいをせず、
きれいなものも少しずつ
食べてみる。



食器を手に持って
食べる。



よくかんで、みんな
と同じはやさで食べる。



口の中に食べ物を
入れたまま、しゃべら
ない。



食べているとき（マ
スクをはずしている時
）は、しゃべらない。



みんなで使う食器
なので大切にあつか
う。

