

食育だより

令和7年度
4月号
船橋市立法典西小学校

入学・進級おめでとうございます

みなさんが楽しみにしてくれるような、おいしい給食を目指して頑張ります。今年度も
よろしくお願いします。

今月の目標：給食のきまりを覚えよう



机の上を片付け、
配膳台などの準備をします。

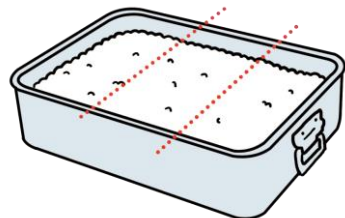


石けんを使い、
手を洗います。

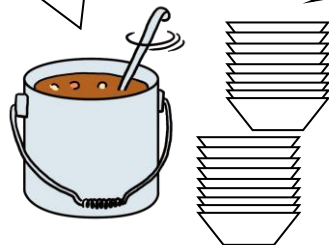


衛生面に気を付けて、一人分
の適量を盛りつけます。

ごはんは、
30人のクラスなら、
3等分して、
10人分ずつよそいます。



汁物は、底から、かき混
ぜながら、具を均等に。



内側のめもりが半分にな
ったら、おわんの
残りも半分。



ごはんは
ギュウギュウ
おさないで
ふんわりと
よそいます。

1人分の分量を考えながら
盛り付けます。

「しずかにじゅんぴ」がポイントです。



給食当番の身支度



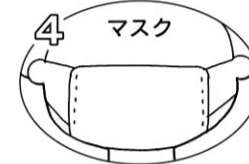
つめが伸びている人は
短く切っておきましょう。



清潔な白衣をきちんと
身につけましょう。



髪の毛が出ないように
帽子をかぶりましょう。



マスクは口と鼻が隠れ
るようにつけましょう。



給食用の清潔なハンカ
チを用意しましょう。



石けんを使って十分な
手洗いをしましょう。



食事中に気をつけたいこと

よくかんで、味わって食べましょう。
苦手なものも、まずは一口、チャレ
ンジしてみましょう。



ごはんは、手前の
左がわ。
パンのときも、
この位置に。



みそしる・
スープなどは、
手前の右がわ。

給食に入らないように
気をつけよう！
髪の毛 つば ほこり

後片付けは・・・

食べ残しは決まりを
守って食缶に戻そう



食器に食べ物がついて
いないかを確認しよう



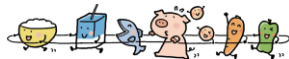
配膳台をきれいに
しよう



学校給食について

始まり・・・児童生徒の栄養補給を目的として始めました。その後、子供たちの心身の健全な発達のために、学校給食の教育上の役割が認められ、教育活動の一環として定着しました。

学校給食の目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 	②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。	③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び共同の精神を養うこと。 	④食生活が自然の恵の上に成り立つものであることについて、理解を深め、生命及び自然尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。 	⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。 	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。 	

栄養・・・給食は成長期の子どもたちの栄養バランスを考えた献立を提供しています。一日に必要な栄養素のおよそ1/3が取れます。カルシウム、ビタミン類はおよそ1/2が取れます。



給食の牛乳について

以前お知らせしましたとおり、船橋市の方針から本校でも4月からストローを使わずに飲むことに取り組みます。どうしても、ストローが必要なお子様は担任までご相談ください。

献立作成について

いろいろな食品を幅広く使用

- ・様々な食品を味わうとともに、栄養のバランスが取れた食事内容になるように配慮しています。
- ・旬の野菜や果物、地域産物を取り入れるようにしています。

かみごたえのある料理を

- ・よく噛むことはあごの発達や歯並びをよくし、虫歯予防に効果があります。また、脳を刺激し肥満予防になります。
- ・豆、骨付き小魚などよく噛む料理を取り入れます。

おいしい手作り給食

- ・自然の味を生かしています。(だしは昆布、煮干しなどでとります。)
- ・コロッケ、餃子、卵焼きなどすべて手作りで。シチューやカレーのルウも小麦粉とバターから作ります。

食文化の継承を

- ・日本に昔から伝わる郷土料理や行事食などを取り入れます。日本人は昔から、季節やお祝いごと、健康、家族の幸せなど、食事を通して大切にしてきました。

給食が始まるにあたりご家庭へのお願い

今日の給食は何か？

給食の献立や食べた時の様子などを聞いて、コミュニケーションの一つとしてお役立てください。苦手な物が食べられたときにはぜひほめて、給食への意欲を高めてあげてください。

一人でできるかな？

オレンジの皮をむいたり、ジャムなどの小袋を開けることができる。はしを使って骨付きの魚を食べることができる。食べる時間をしっかり確保するため、慣れない作業はぜひご家庭でもチャレンジしてみてください。



※白衣の洗濯・アイロン

給食当番の児童は金曜日に白衣を持ち帰ります。洗濯・補修・アイロン等のご協力をお願いします。衛生管理のためアイロンがけをお願いしています。お手数をおかけしますが、ご協力ください。

※長期欠席の場合（連続3日以上）

連絡をいただいた翌日から、4日目（土・日・祝日を除く）以降が還付（返金）の対象です。早めにご連絡ください。