

# 食育だより

## 4月の旬の食材

はる 春キャベツ、<sup>たけのこ</sup> 筍、<sup>きぬさや</sup> ふき、<sup>しん</sup> 絹さや、<sup>いも</sup> 新じゃが芋、<sup>しんたま</sup> 新玉ねぎ  
<sup>さわら</sup> 鱈、<sup>メバル</sup> メバル、<sup>きびなご</sup> きびなご、<sup>きよみ</sup> 清見オレンジ、<sup>ひゅうがなつ</sup> 日向夏、<sup>かわちばんかん</sup> 河内晩柑、<sup>あまなつ</sup> 甘夏



ご入学、ご進級おめでとうございます。子供たち一人一人の心と体の成長を支えるために、給食室一同「安全安心でおいしく楽しい給食」を目指します。ご理解とご協力をお願いします。



**4月の目標：給食の準備や片づけをスムーズにしよう～食べる時間を確保するためにも「静かに準備」がポイント～**



せっけんを使い、手を洗います。



当番以外の人は、机の上を片付けたり、静かに列に並んだりして、みんなで協力します。

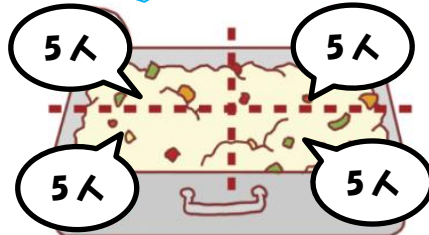


ぼうしからがみの毛が出ないように…。  
手はきれいに洗おう。  
マスクはきちんと鼻まで。  
エプロンはせいけつに！  
給食用のハンカチ。  
つめは短く。

身支度をととのえます。長い髪はゴムなどで束ねて、ぼうしの中に入れてください。  
\* 2つ結びだと、髪の毛が前に垂れてしまうので、1つ結びがおすすめです。



ごはんは、20人のクラスなら、4等分して、5人分ずつよそります。



汁物は、底からかき混ぜながら、具を均等に。



おかずは、奥に。

みそ汁・スープなどは手前の右側。

ひとり分の分量を考えながら盛り付けます。



ごはんは、手前の左側。

## 「いただきます」

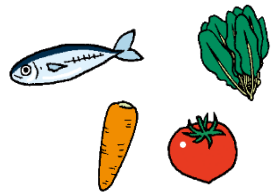
※左ききの方は、左右を逆にします。

- ・ごはんとおかずを交互に食べられたら、かっこいい大人の仲間入り！交互に食べて、味の調和を楽しんでください。
- ・苦手なものこそ、よくかんで食べてみてください。勇気を出して、一口30回かみます。もう一口食べたい！と思ってもらえるよう、がんばって作ります。
- ・今日の後片付けが、明日の給食のスタートです。食器もトレイも大事にしてください。

## 学校給食7つの目標

学校給食は、教育の一環として行われ、7つの目標があります。

- ①健康な体づくり
- ②望ましい食生活のお手本に
- ③助け合い、協力して楽しく食べる
- ④自然の恵みに感謝する
- ⑤働く人たちに感謝して食べる



- ⑥地域の食を知り、未来に伝える
- ⑦食を通して社会のしくみを知る



### おうちの方へ

- ①「今日の給食どうだった？」  
給食をその日の夕食の話題にしてください。おかわりしたよ、いまいちだった…など、色々な感想が出てくることと思います。「おいしい給食だったよ！」と夕食の会話がはずむようがんばります！給食のレシピを食育だりに掲載することもあります。参考にねばうれしいです。
- ② 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ます。お手数をおかけしますが、ご協力ください。
- ③ 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。