

しょくいく

食育&きゅうしょくだより

— 4月号 —

城北小学校 栄養教諭

ねんせい ねんせい がつ にちきん び
2年生～6年生は4月10日金요일から、きゅうしょくが

はじ ねんせい にちげつ び はじ
始まりました。1年生も20日月요일から始まります。



あさごはんをかならず食べて
とうこう
登校しましょう。

にんげんは、あさ お かつどう
朝になると起きて活動して、

よる いちにち たいせつ
夜になるとねむります。この一日のリズムがとても大切です。きちんとした

せいかつ かつどう べんきょう うんどう かつぱつ おこな お
生活リズムだとしっかり活動でき、勉強や運動も活発に行えます。まず起

きてから朝の光をあび、あさごはんを食べることで体が目ざめます。料理の

においをかぎ、よくかんで味わうことで胃や腸も目ざめ、頭のはたらきも

かつぱつ からだぜんたい かつどう いちにち た
活発になり、体全体が活動します。ですので、一日のはじめに食べる

あさごはんはとても大切な食事なのです。



きゅうしょく ねんかん もくひょう
給食年間目標

たの しょくじ
「なかよく、楽しく、食事をしよう」

がつ もくひょう
4月の目標



きょうりょく じゅんぴ かた
「協力して準備や片づけをしよう」



まどを開けて 空気を入れかえましょう

はいぜんたい やつくえをふきましょう。



て
手をあらいましょう。



とうばん ひと あら
当番さんもそうでない人も、きれいに洗いましょう。

保護者の方へ

学校における食育は「学校給食」という生きた教材を中心に各教科の中でも行っていきます。

しかし、食育は保護者の方のご協力無くしては進みません。家庭では買い物や食事作りなどのお手伝いや、学校給食のことを話題にしたりなど、毎日の積み重ねが大切だと考えます。



学校給食は次のようなことに 気をつけて作っています。

1. 衛生的で安全な食材を用いて、調理をしています。可能な限り国産の食材を購入するようにしています。
2. 出来るだけたくさんの種類の食品を取り入れ、調理方法なども工夫しています。
3. 栄養のバランスを考えて献立を作成しています。特に不足しがちなビタミン類や、カルシウムなどを補えるようにしています。
4. 季節感のある献立を考え、家庭的な味を大切にしています。可能な限りですが、手作りに心がけています。
5. 行事食や郷土食も取り入れ、日本の伝統食を伝えています。

学校給食の 栄養

成長期は、特にバランスのとれた食生活が大切です。

学校給食では、文部科学省で決められた基準で献立をたてています。

子どもたちが1日に必要な栄養所要量に対して、約3分の1が補えるように作られています。給食のない日でも、牛乳や乳製品、野菜類などを積極的にとるようにしましょう。

お知らせ 1



給食費が改定されました。

1食当たり、低学年232円・中学年235円・高学年238円です。

集金の方法については、定額（1年生・2年生は4000円、3年生から6年生は4100円）を毎月集金（8月は除く）し、3月の集金で調整させていただきます。

なお、遠足等の学校行事や学級閉鎖については徴収しません。

お知らせ 2

毎週、月曜日と火曜日と金曜日は米飯給食です。

米の量は、低学年70g・中学年80g・高学年90g

水曜日と木曜日はパン給食です。

小麦粉の量は低学年50g・中学年60g・高学年70g



おねがい

- ◎ 給食で大活躍のエプロン・ぼうしをいつも洗濯していただき有難うございます。その時にボタンやゴムの点検・補修をお願いします。



給食調理について

城北小学校では、給食の調理と洗浄業務を株式会社シダックス大新東ヒューマンサービスの7名の方が行っています。城北の子どもたちのために一生懸命作ってくれています。

今年度も、安全で安心して食べてもらえるよう学校としても頑張っていきますので、宜しくお願いします。

「食育&給食だより」を発行していきます、栄養教諭の岡本ひとみです。
宜しくお願いします。