稲沢市立坂田小学校　食育だより

食まるパワー

令和５年度４月号
栄養教諭　橋詰温子

４月の食に関する指導目標「給食を楽しく食べよう」

新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。
栄養教諭の橋詰温子です。食育だよりでは、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきたいと思います。よろしくお願い致します。

学校給食について知ろう

主菜

肉・魚・卵・大豆および大豆製品など。たんぱく質が多く、おもに体をつくるもとになります。

牛乳

成長期に必要なたんぱく質・カルシウムがたくさん含まれています。給食には必ず、毎日１つつきます。

主食

ごはん・パン・麺など。炭水化物が多く、おもに熱や力のもとになります。ごはんは週３～４回あり、愛知県産「あいちのかおり」を主体としています。ソフト麺やラーメンなど麺の給食は、月に２～３回あります。残りの日がパンです。パンや麺の材料である小麦粉の５０～１００％は、愛知県産を使用しています。

副菜・汁物

野菜を中心としたおかず。ビタミン・ミネラルが多く、おもに体の調子をととのえます。すすんで食べましょう。

給食は１日３回の食事のうちの１回なので、１日の１/３の栄養量がとれるようになっています。給食の量は、主食とおかずの一部を学校給食摂取基準に合わせ、低学年・中学年・高学年に分けて、調節しています。

初めての学校給食

４月１０日（月）から給食が始まりました。１年生の初日は４時間目からスタートし、ひとつひとつ確認しながら行いました。初めての給食当番は慣れないながらも頑張って配膳をしました。「おかわり！」とごはんをたくさん食べてくれる子、「野菜が苦手･･･」、「牛乳飲めない･･･」という子もいます。給食を通して、苦手なものが食べられるようになったり、感謝の気持ちをもって食べられるようになってほしいと思います。ご家庭でも、給食について話題にしてみてください。

保護者の方へ

給食当番の順番がまわってきましたら、白衣の洗濯をお願いします。また、清潔なマスクの持参もお願いします。

私たちが給食を作っています！

坂田小学校では、２名の調理員が約１４０人分の給食を作っています。みなさんがたくさん食べて、元気に大きくなってくれることを願って作っているので、感謝の気持ちをこめて、残さず食べるようにしましょう。