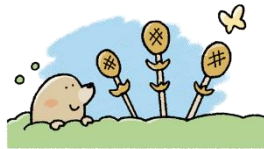


食まるパワー



令和6年度第1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、坂田っ子の現状や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っています。よろしくお願いいたします。

学校給食について知ろう

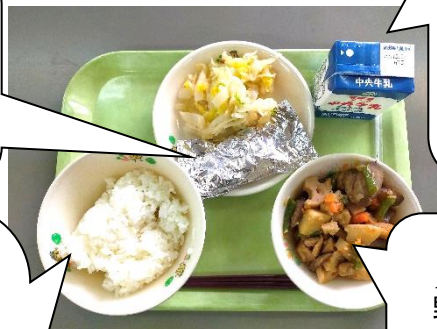
主菜

肉・魚・卵・大豆・大豆製品など。

たんぱく質が多く、おもに体をつくるものになります。

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。



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。

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。

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



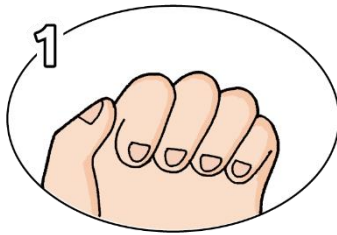
4月8日(月)から給食が始まりました。1年生の初日は4時間目の途中からスタートし、ひとつひとつ確認しながら行いました。初めての給食当番は慣れないながらも頑張って配膳をしました。「おいしい!」「おかわりほしい!」とたくさん食べてくれる子、「もうお腹いっぱい…」、「牛乳飲めない…」という子もいます。給食を通して、苦手なものが食べられるようになったり、感謝の気持ちをもって食べられるようになってほしいと思います。ご家庭でも、給食について話題にしてみてください。

私たちが給食を作っています!

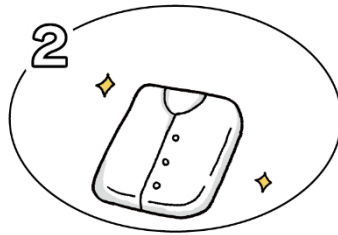


坂田小学校では、2名の調理員が約140人分の給食を作っています。みなさんがたくさん食べて、元気に大きくなってくれることを願って毎日作っています。感謝の気持ちをこめて、残さず食べるようにしましょう。

給食当番の身支度・準備



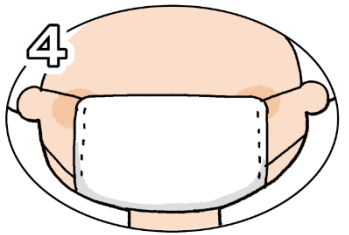
つめが伸びている人は短く切っておきましょう



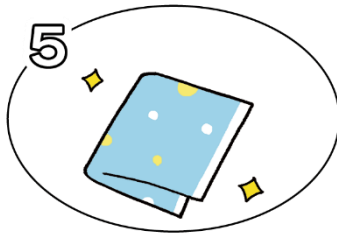
せいけつ はくい
清潔な白衣をきちんと
み
身につけましょう



髪^{かみ}の毛^けが出^でないように
帽子^{ぼうし}をかぶ^{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



せいけつ ようい
清潔なハンカチを用意
しましょう



せつ つか
石けんを使ってしっか
り^{てあら}手洗いをしましょう



給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしていただくかを確認しましょう。

※おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。

しょくじ
食事マナーに気を^きつけよう

次のようなことをしている人はいませんか？食事マナーは、一緒に
食べる人にいやな思いをさせないようにするために大切なことです。



食事しょくじの時のあいさつ「いただきま
す」や「ごちそうさま」とは、命いのちあ
る食たべ物ものをいただくことや、収しゅうかく穫
や調理ちようりをしてくれた人ひとに感謝かんしゃの気
持もちを込こめていう言葉ことばです。学校がっこうや
家庭かていで食事しょくじをつくつくって人ひと
にも感謝かんしゃの気持きちを忘わすれず、食事しょくじ
のあいさつをきちんとしましょう。

「^{しょくせい}食^{かつ}生活^ふ振^{かえ}り返りカード」で食生活をチェックしよう！

毎月「食生活振り返りカード」を使っ
て、朝ごはんや食生活について振り返る
機会を設けています。学期末には、おう
ちの方からコメントをいただく欄があり
ますので、その際にはご家庭で食生活に
ついて話をする機会にしてくださいいただければ
と思います。ご協力よろしくお願いいた
します。

[illegible]

食生活について書きましょう			
お友達と、1週間中についていてくれてありがとう！ 1週間お世話になりました。お礼の言葉を書きましょう。	1週間の食生活について書いてみる。	1週間の食生活について書いてみる。	1週間の食生活について書いてみる。
1学期のおめでとう書きましょう			
	1学期のおめでとう		
2学期のおめでとう書きましょう			
	2学期のおめでとう		
3学期のおめでとう書きましょう			
	3学期のおめでとう		