



4月給食だより

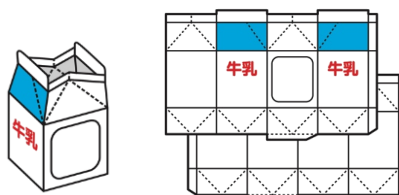


西東京市立谷戸第二小学校
校長 小林 資郷
栄養教諭 根本 紀子
令和 7年 4月 8日

ご入学、ご進級おめでとうございます。希望に満ちた新年度の始まりです。新しい学年、新しいクラスで、期待と不安があるかと思います。この時期は、心もからだも大きく成長する時期です。食事はその成長を保つためにとても重要です。成長と健康を保つために、望ましい食生活を身に付けましょう。



こんげつ きゅうしゅくもくひょう きゅうしゅく
おほ
今月の給食目標: 給食のきまいを覚えよう



学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」
第二条より
抜粋・要約

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
- 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。
- 明るい社会性と協同の精神を養う。
- 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。
- 食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。
- 伝統的な食文化を理解する。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終わることはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように協力して準備を行いましょう。

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

- 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。
- 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。
- 泡と汚れをしっかりと洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

- 髪の毛が出ていませんか?
- マスクから鼻と口が出ていませんか?
- 給食着は清潔ですか?
- 爪は短く切っていますか?
- 手をきれいに洗いましたか?
- 体調は悪くありませんか?

当番以外の方は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。

換気

熱いものや重たいものは一人で運ぶず、協力して運びましょう。

食器のカゴや食田は、床に置いてはいけません。

一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。

トンクを使うときは、料理力がないように優しくはさんで盛り付けます。

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

- よい姿勢で食べる。
- 食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。
- 食事にふさわしい話をする。
- 食器は大切に使う。

ごはん係



給食当番のお仕事に、少しずつ慣れていきましょう。

食べているときは...



給食が始まります! あせらずに、よくかんで味わっていただきます。

春の食べもの3択クイズ

Q1 次のうち、葉の部分を食べる野菜はどれ?

- たまねぎ
- たけのこ
- ブロッコリー

Q2 そらめが育っている様子はどれ?

- 豆苗
- 枝豆
- 枝豆

Q3 パセリやキャベツに多くふくまれるビタミンCには、主にどんな働きがある?

- 病気から体を守る
- 骨や歯をつくる
- 脳のエネルギーになる

Q4 海からとってきたばかりのワカメはどれ?

- ワカメ
- ワカメ
- ワカメ

Q5 漢字で魚偏に「春」で、「鰭」と書く魚はどれ?

- アジ
- サワラ
- カツオ

ごたえ

Q1=① ②はき、③は花の部分 Q2=② ①はグリーンピース、③は枝豆
Q3=① Q4=③ ①はコンブ、②はヒジキ Q5=② ①は「鰭」、③は「鰭」と書く