



食育だより

平成 29 年 4 月 10 日 (月)
内 牧 小 学 校

子ども達の元気な声とともに、内牧小学校の新学期がスタートしました。新しい学年に向けて、希望や期待で胸がいっぱいのことでしょう。学校で、生き生きと生活するためには、何より健康が大切です。バランスの良い食事に心がけ、目標に向かって頑張りましょう。



今月の給食目標

きまりを守り、協力し合って
楽しい給食にしましょう。



食 育

食育は生きる力の
基礎です。

食事の「事」

近年、私たちは「ただ食べる」「ついでに食べる」「時間だから食べる」にないっていいのでしょうか。どんなにすぐれた素材でも、栄養バランスが整っていても、ただ食べものを口に入れるだけなら食事ではなく、むしろエサではないのでしょうか。食事はただ食べ物を口にするだけではなく、その時間や空間を楽しみ、食卓を一緒に囲んでいる人とのコミュニケーションを大切にすることです。

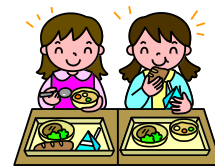
料理を作る音や香り、テーブル上の料理を見て「おいしそう」と思う気持ち。食卓の空間を楽しみ、囲む相手と話をし、食後にくつろぐ時間を持つと、心が豊かになるものです。食事の「食」はもとより、周辺の「事」もとても大きな意味を持つのです。ただ食品を摂取するだけではなく、時間や空間や相手のある、本当の「食事」をすることが、食育には欠かせないことなのではないのでしょうか。

生きる力

生きていくためには、食べることは欠かせません。そして、食卓は人として大切な素養を身につける場です。ていねいに食べることを積み重ねると、人との関わりが深まり、地域・社会全体を育てていくことになります。食育は人を良くし、人として生きる力を育み、あらゆるものを良くしていくものなのです。

学校生活を充実させていくためには、何より健康が大切です。好き嫌いせず、給食をしっかりと食べて、大きな目標に向かって頑張ってください。

1. 給食室では、朝早くから内牧小学校の児童と先生の全員分の給食（約 600 食）を、調理員さんが作ってくださっています。（すべて当日調理）
2. 献立は学校給食摂取基準に基づき、栄養バランスのよい献立を立てています。
3. クラスごとに、給食当番さんがしっかり身支度をして、しっかり手洗いをして盛り付めます。
4. 各学年によって、食べる量が違うため、1年生から6年生まで配る量が違います。
5. 感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを言いましょう。
6. 残さず食べると栄養のバランスが満点になるので、好き嫌いせず全部食べましょう。ペロリン賞を目指しましょう。
7. 食器の置き方に注意します。下の表のとおり盛り付けます。

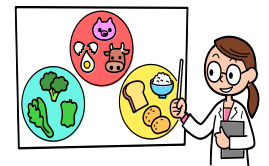


副菜

主菜

主食

汁物



8. 食器は、お皿に米つぶや野菜くずを残さないように、きれいに食べましょう。ピカリン賞を目指しましょう。

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけることは、健やかな心と体の成長ばかりでなく、学校生活を充実させるため欠かせないことです。今年度も、クラスで活用する日めくりカレンダーを作成しますので、みなさん考えて応募してください。

別紙、応募用紙を配付します。締切は、4月21日（金）までです。担任の先生まで、提出してください。



・給食費について

給食費は、1ヶ月4,300円です。ゆうちょ銀行の口座より、毎月1日に引き落とされます。



なお、4,5月分は5月1日に2ヶ月分まとめて引き落とされます。

給食費が未納になりますと、食材の安定した購入ができずに支障をきたします。

また、給食の行事が給食費の未納による不足から、やむを得ず中止になることもあります。未納のないように残高の確認をよろしくお願いいたします。



・給食停止と返金について

病気などで5日以上連続して給食を食べないことがわかっている場合は、給食を停止して給食費をお返しすることができます。前もって、担任の先生を通してご連絡ください。

・給食代替品について

給食停止に伴う代替品の提供は、学年及び学級閉鎖による給食停止の時です。(食材が停止できた分に限りです。)



・はしの使用について

給食では、はしを使用します。毎日、忘れずに清潔なものを持ってきてください。ナプキンも、お願いします。名前を忘れずに書いてください。献立に応じて、スプーンとフォークを出します。



・献立表の活用について

毎月、献立表を配布します。都合により記入されていない材料を使用したり、献立が変更になることがあります。今年度も食育の日の献立や行事食、旬の材料を使った献立などさまざまな献立を計画しています。ぜひ、ご覧になり活用してください。



・給食エプロンについて

給食当番のエプロンは、その週に当番にあたった児童が持ち帰ります。お手数ですが、洗濯とアイロンがけをして、忘れずに月曜日に持ってくるようにしてください。



今年度も、本校の特色である『食育』に全力で取り組みます。今年度から給食を作る業者が、キョウワプロテック株式会社に変更になりました。10人の給食調理員さんと力を合わせて、安心して安全な魅力ある給食作りに努めます。

保護者の皆様のご支援・御協力をどうぞよろしくお願いいたします。
栄養教諭 横川一美



食育行事予定カレンダー

1 学 期	4月	・1年生ならし給食	
	5月	・ハッピーランチ (4月生まれ・5月生まれ)	
	6月	・ハッピーランチ (6月生まれ) ・「お弁当の日」通学班交流給食 ・学年内交流給食	
2 学 期	7月	・ハッピーランチ (7月生まれ・8月生まれ) ・なかよし交流給食 (給食調理員さんが作るお弁当給食) ・クラスミニバイキング給食・学期末セレクト給食	
	9月	・ハッピーランチ (9月生まれ)	
	10月	・ハッピーランチ (10月生まれ) ・「お弁当の日」通学班交流給食	
11月	・ハッピーランチ (11月生まれ) ・なかよし交流給食 (給食調理員さんが作るお弁当給食) ・4年生「和食のマナー給食」		
3 学 期	12月	・ハッピーランチ (12月生まれ) ・学年内交流給食・クラスミニバイキング給食 ・学期末セレクト給食	
	1月	・ハッピーランチ (1月生まれ)	
	2月	・ハッピーランチ (2月生まれ) ・なかよし交流給食 (給食調理員さんが作るお弁当給食) ・5年生「西洋料理のテーブルマナー給食」	
3 学 期	3月	・ハッピーランチ (3月生まれ)・ハッピーランチ (年間欠席者) ・クラスミニバイキング給食・セレクト給食 ・1年～5年学年内交流給食 ・6年生「卒業おめでとうバイキング給食」	