



食育だより

平成30年4月9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。



食べることは生きること

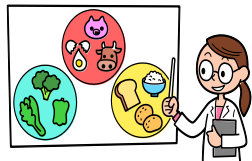
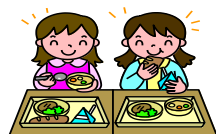
私たちにとって『食べること』は生きるために欠かせません。勉強したり、運動したりできるのも、食べ物から栄養を取り入れているからです。

おとなになっても健康でいきいきと過ごすためには、成長期のうちに望ましい食生活を身につけることがとても大切です。

学校における食育とは

食育とは、知育・徳育・体育の基礎となるもので、さまざまな経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を身につけて、健全な食生活を実践できる人間を育てることであります。学校では、食育の中心である給食のほか、各教科、総合的な学習の時間、特別活動と連携し学校教育活動全体を通じて食育に取り組んでいます。

食育から学べること

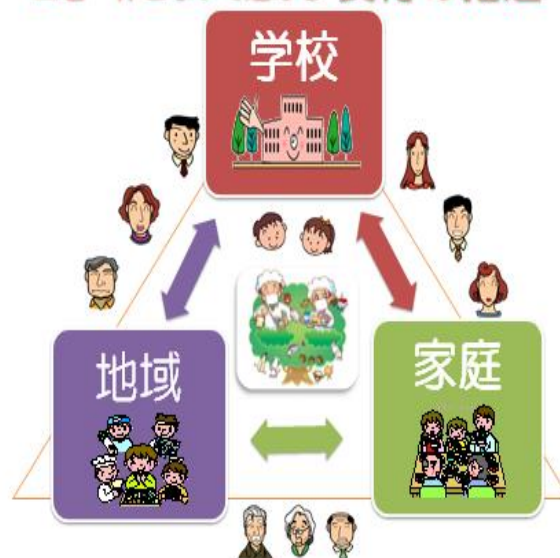


- ・食事の重要性
- ・心身の健康
- ・社会性
- ・食品を選択する能力
- ・食文化
- ・感謝の心

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に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25日(水)までです。担任の先生まで、提出してください。

内牧小学校の特色ある食育

三者一体となって進める 食育の推進



内牧小学校の食育の推進

食に関する指導の6つの目標					
食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性	食文化
食育の柱 1 魅力ある学校給食		食育の柱 2 多様な交流給食		食育の柱 3 食に関する指導	
学校生活を豊かにし、明るい社会性及び協同の精神をはぐくむ		異学年・同学年との交流給食等を実施し、給食を通して豊かな人間関係をはぐくむ		日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い望ましい食習慣を養い自己を管理できる生きる力をはぐくむ	

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盛り付けます。
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。
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るようにしましょう。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

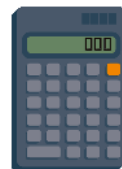


8. 食器は、お皿に米つぶや野菜くずを残さないように、きれいに食べましょう。ピカリン賞を目指しましょう。

お願い

・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。



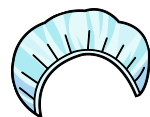
・献立表の活用について

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、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。



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」		

今年度も、子どもたちの健やかな成長を願い、本校の特色である『食育』に全力で取り組みます。また、「一富士フードサービス株式会社」の9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・地域の皆様と共に食事や健康について考えていきたいと思っております。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

