

食育だより

大塔中辺路給食センター

ご入学・ご進級 おめでとうございます。

いよいよ新年度のスタートです。今年度も成長期のみなさんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思っております。どうぞよろしくおねがいいたします。



学校給食は、「学校で食べる食事」というだけでなく、栄養バランスのとれた豊かな食事で、成長期にある子どもたちの健康の増進、体位の向上を図ることはもちろん、将来にわたって健康な生活を送れるように、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教材となるものです。

<p>1 楽しく会食すること</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食事のマナー ● 会食を通して人間関係を深める 	<p>2 健康によい食事のとり方</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 栄養バランスのよい食事 ● 日常の食事の大切さ
<p>3 食事と安全・衛生</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 安全で衛生的な食事の準備や後片付け ● 食中毒予防 ● 自分の健康 	<p>4 食事環境の整備</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食事にふさわしい環境づくり ● 衛生的な盛り付け ● 環境や資源に配慮
<p>5 食事と文化</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 郷土食や行事食 ● 地域の食料の生産・流通・消費 	<p>6 勤労と感謝</p> <ul style="list-style-type: none"> ● みんなで協力して自主的に活動 ● 感謝の気持ち

☆ おねがい ☆

○ 長く休みそうなとき

続けて長く休みそうなときは、学校へご連絡ください。



○ 白衣のせんたく

給食用の白衣を金曜日に持ち帰ります。お手数ですが、せんたく・アイロンかけをお願いいたします。もしボタンが取れていたり、ゴムがのびていたら、なおしていただければたすかります。



○ 献立表を配ります

献立、使っている食材を知っていただくため、おうちの食事と重ならないよう配慮していただくため、食の話題を提供するために献立表を配布させていただきます。

○ 体調の変化があったとき

食物アレルギーの症状など、体調の変化があった時には、学校へご相談ください。

☆ 家庭でも気をつけて！ ☆

食事のマナー

- ★ 食事前には、しっかり手をあらいましょう。
- ★ 姿勢よく食事ができていますか？ お茶わん、食器を持って食べましょう。
- ★ 正しいおはしの使い方ができていますか？
- ★ 食事のマナーを守れていますか？ 食べ物を口に入れたままおしゃべりしない。食べながら、立ったり歩き回ったりしない。食事の場にふさわしい話をしましょう。
- ★ 「いただきます。」「ごちそうさま。」のあいさつができていますか？
- ★ 好き嫌いしないで食べられていますか？ 苦手な食べ物も一口からチャレンジしましょう。

～ご家庭でも、ご指導よろしく
願います～