

給食だより

〇今月の給食目標〇

楽しい給食にしよう。

低・きれいなきょうしつでたべよう。

中・協力してじゅんぴをしよう。

高・教室内を美しく整え、協力して準備しよう。

御入学・御進級おめでとうございます。学校給食は、子どもたちの成長にあわせ、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れて作っています。また、安全安心な給食を提供できるように細心の注意をはらっています。今年も1年間、よろしくお願いします。

☆☆☆ 給食の準備から後片づけまで協力しましょう ☆☆☆

み 身だしなみを整えましょう。

◇クラスみんなが食べる給食を衛生に気をつけ安全に給食当番の仕事をししましょう。
マスク、帽子、白衣を正しく身につけましょう。



せ 石けんでよく手を洗いましょう。

◇水だけの手洗いは、汚れを広げるだけです。石けんで手を洗いましょう。
食事前、トイレの後の手洗いは食中毒を予防するためにとても効果的です。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

◇食べ物となった動物や植物の命、そして食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを表しましょう。



に 苦手なものや初めてのものでも味わってみましょう。

◇子どもの時期はいろいろな味に親しむための大切な時期です。新しい味、おいしさに出会えます。



片づけもきれいにいきましょう。

◇食べ残しや食器はルールを守ってきれいに返しましょう。
調理員さんも気持ちよく片づけができます。



おかずと主食は交互に食べましょう。

◇「ばっかり食べ」は、栄養にかたよりが生じやすいので、交互に食べましょう。また、料理とごはんの味を口の中で重ねて、味の変化を楽しむのが日本の伝統的な食べ方です。



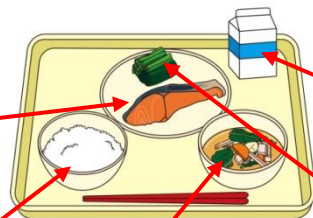
【給食の食事内容・並べ方】

主菜 ごはんと汁物の向こう側

魚、肉、卵、大豆製品など。たんぱく質が多く、主にかたさを決めるものになります。

主食 手前の左側へ

ごはん、パン、麺類など。炭水化物が多く、主にエネルギーのもとになります。



汁物 手前の右側へ

水分補給の役割をします。

牛乳 汁物の向こう側

成長期に必要なカルシウムを補うため、毎日200mlの牛乳がついています。

副菜 ごはんと汁物の向こう側

野菜を中心とし、ビタミン、ミネラルが多く、主にからだの調子を整えます。



～ 今月の地産地消食材 アスパラガス ～

アスパラガスには、グリーンとホワイトがあり、日光市ではグリーンアスパラガスを作っています。土をかぶせて育てたのがホワイトアスパラガスで、太陽をたっぷり浴びて育てたのがグリーンアスパラガスです。グリーンアスパラガスには、アスパラギン酸が多く含まれていて、体の疲れをとるはたらきがあります。

