

# きゅうしょくだよ



令和7年4月号  
江戸川区立一之江小学校

元気**い**っぱいの新**1**年生を迎え、新年度が始まりました。学校給食は子供たちが栄養バランスのとれた食事をクラスの先生やお友達と一緒に食べます。そのふれあいの中で心を豊かにし、体の健康を育てていきます。さらに給食を「生きた教材」として、食事の大切さ、心身の健康、食品を選ぶ力、感謝の心、社会性、そして食文化などを学ぶ食育が進められます。

## 今年度もよろしくお願ひします

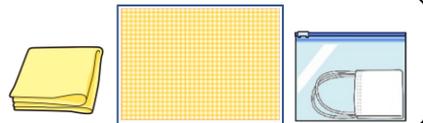
今年度も楽しく、安全でおいしい給食を目指してまいりますので、ご理解とご協力をお願いします。食物アレルギー対応などお子様の食についてのご相談や給食に関するご意見などは、栄養士までご遠慮なくお寄せください。

栄養士：福井志歩 給食調理：山六給食株式会社



給食の持ち物：テーブルクロス、給食用ハンカチ、マスク

給食の配膳時は衛生面に気をつけて給食当番はマスクをします。



4月の給食・栄養目標

給食

準備や片付けを上手にしよう

栄養

3つの栄養を知ろう

## 食育で育てたい6つの力

ペロンは江戸川区学校給食食育キャラクターです



<p><b>食事の重要性</b></p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<p><b>心身の健康</b></p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<p><b>食品を選択する能力</b></p> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<p><b>感謝の心</b></p> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<p><b>社会性</b></p> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<p><b>食文化</b></p> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

# 給食時間の過ごし方

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？
- 体調は悪くないですか？



体調が悪いときは当番ができません。

↓こんな人は先生に相談してください。

- 下痢をしている
- 風邪をひいている
- 熱っぽい
- おなかが痛い
- 爪が長い
- 吐き気がする



## 給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

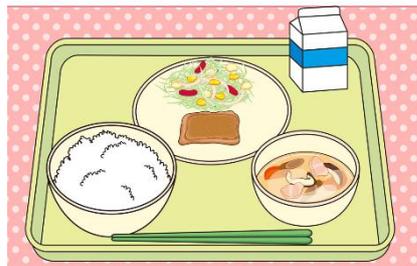
**よい姿勢で食べる。**

**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。**

給食の献立は赤・黄・緑がそろっています！



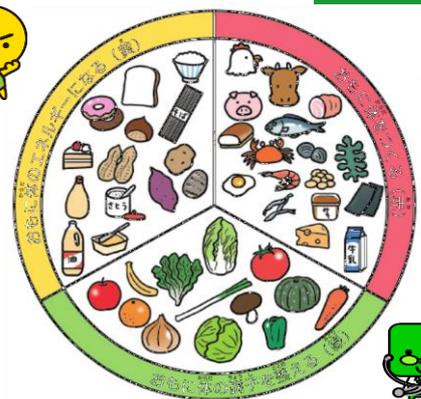
成長期のみなさんが健康で元気に毎日を送るために、おいしくて栄養バランスがよい献立をつくっています！

健康な体にバランスの良い食事がかせませません。

3 すべての人に健康と福祉を



きさく



あかべえ



みどすけ

食べ物は体の中での働きの違いから「赤・黄・緑」の3つのグループに分けることができます。赤の仲間はおもに体を作る「肉、魚、卵、豆、海藻」、黄色の仲間はおもに体のエネルギーになる「ご飯、パン、麺、いも、砂糖、油」、緑の仲間はおもに体の調子を整える「野菜、果物、きのこ」です。3つの栄養をバランスよく食べると、元気に遊んだり、勉強したりできます。苦手な食べ物がある人は、少しずつチャレンジしてみましょう。