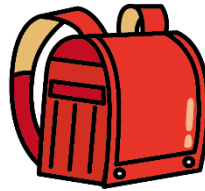


きゅうしょくだより



令和6年4月8日号
江戸川区立一之江小学校

元気いっぱいの新1年生を迎えて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、体の健康を育んでいきます。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祈いします

今年度も楽しく、安全でおいしい給食を目指していきますので、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：加藤愛子、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

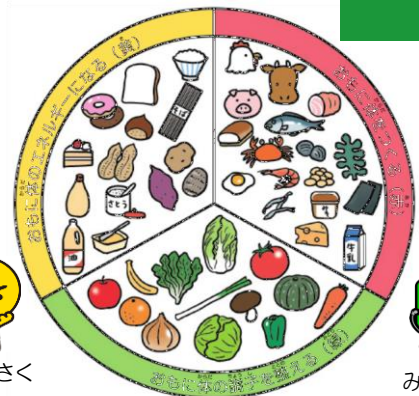
給食の献立は赤・黄・緑がそろっています！

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



成長期のみなさんが健康で元気に毎日過ごすように、おいしくて栄養バランスがよい献立をつくっています！



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」です。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。



給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

給食の前に、机の上を片付けましょう。

手をきれいに洗いましょう。

給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。

協力して準備をしましょう。

全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。

姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。

食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。

時間内に食べ終わるようにしましょう。

食器は大切に扱いましょう。

体調が悪いとき給食当番ができません。↓こんな人は先生に相談してください。

下痢をしている おなかが痛い 吐き気がする

風邪をひいている 熱っぽい 爪が長い

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

食事の重要性

おいしいね

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

心身の健康

健康!

心身の成長や健康の保持増進の上での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。

食品を選択する能力

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。

感謝の心

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。

社会性

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。

食文化

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。

か て い が っ こ う き ゅ う し ゅ く 家庭とつながる学校給食

食育は学校だけですべてを行うことはできません。よい食べ方や食べる力が身につくよう、ご家庭でもこんなところに気を配っていただけますようお願いいたします。

きょう きょうしゅく はな 今日の給食について話そう

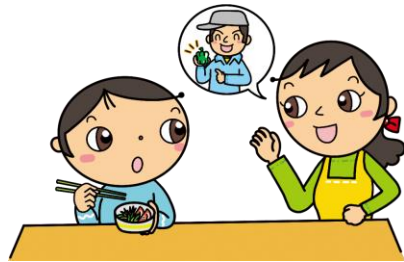


こんだてひょう かていない み ばしよ は だ
献立表をご家庭内の見やすい場所に張り出して、
ぜひ毎日話題にしてください。



こんだて た かんそう き
献立や食べた感想を聞いてあげてください。気にな
ったレシピは、栄養士に気軽にたずねてください。

か て い し ゅ く た く ご家庭での食卓では…

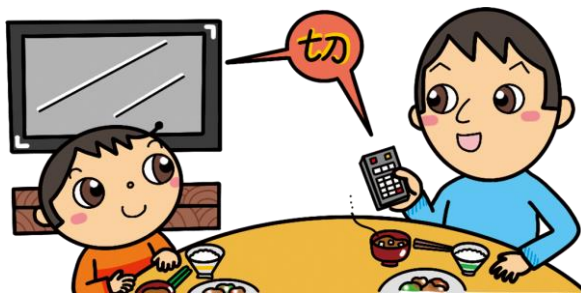


た もの おお ひと て し ゅ く た く と ど り ょ う り た
食べ物は多くの人で食卓に届き、料理も食べる
ひと のことをおも つく かんしゃ た たいせつ
人のことを思って作られます。感謝して食べる大切
さを折に触れて話してあげてください。



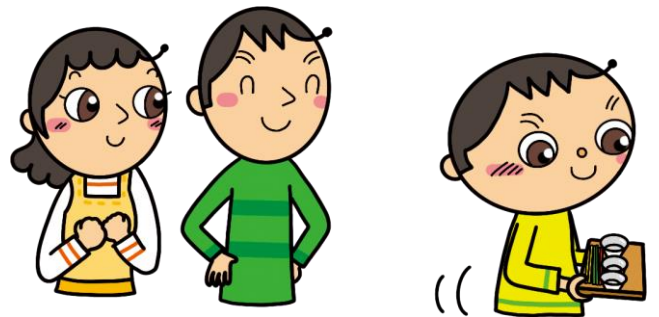
こ どもが食べないからと、苦手なものを食卓にまっ
たく出さないのはよくありません。ひとくちでもちゅうせん
したり、大人がおいしそうに食べている姿を見せる
ことも食育ではとても大切なことです。

た しゅうちゅう じ かん 食べることに集中できる時間を



きょうしゅく き じかん た お し どう
給食では決まった時間で食べ終わるよう指導してい
ます。ご家庭でも、あそびながら、テレビを見ながら
といった「ながら食べ」をなるべく避け、食べるこ
とに集中できる雰囲気づくりを心がけてください。

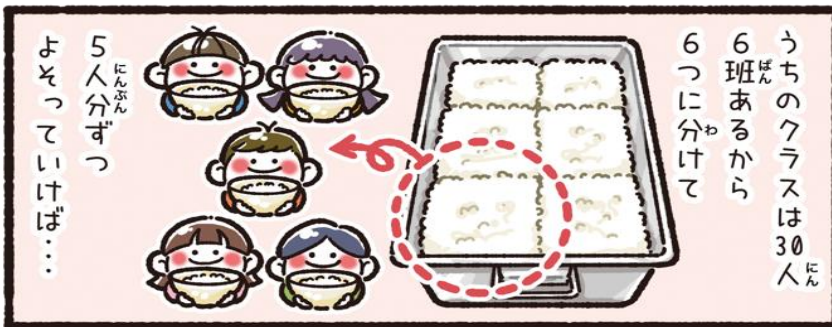
て つ だ せ っ き ゃ く て き お手伝いは積極的に



きょうしゅく ぜんいん どうばん じゅんび あとかたづ
給食では全員が当番となり、準備や後片付けをし
ます。子どもは食べ物や食事に興味津津です。学校で
身についた力を定着させていくためにも、ご家庭で
もぜひお手伝いを積極的にさせてあげてください。



がかり
ごはん係



きゅうしょくとうばん しごと
給食当番のお仕事に、
すこ ずつ 慣れ 慣れていきましょう。