

# 給食だより 4月

令和7年4月7日  
江戸川区立上小岩小学校  
校長 宮本知司  
栄養士 高橋真樹子

ピカピカの1年生を迎えて新年度がスタートしました。ご入学、ご進級おめでとうございます。上小岩小学校の給食室は、今年度も株式会社藤江が運営をさせていただきます。安全で栄養バランスのとれたおいしい給食を作り、子どもたちの健康と成長をサポートしていきます。よろしくお願いいたします。

4月9日より、給食が始まります。さまざまな食材や食文化にふれることができる給食は、子供たちにとって大切な学びの場でもあります。1年を通して身体も心も大きく成長することを楽しみにしています。

学校給食は「食」を学ぶ時間です!



学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子供たちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

<p>学校給食の目標のポイント</p> <p>※「学校給食法」 第二条より 抜粋・要約</p>	<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p>2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p>3 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p>4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p>	<p>5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p>6 でんとうき 伝統的な食文化を理解する。</p>	<p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>

# 給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはならないので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。



## 給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

- 1 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。
- 2 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。
- 3 泡と汚れをしっかりと洗い流す。
- 4 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

## 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？

当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。

**換気**

## 毎日食べると 朝ごはん

よいことたくさん

エネルギー  
になる

体温が上がる

脳の働きが  
活発になる

排便し  
やすくなる

朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できただけでなく、上に示したように、体にとっていろいろなよい効果があります。