

12月給食だより

令和6年11月29日
江戸川区立大杉東小学校
校長 高橋 真

がつ きゅうしよく もくひょう
12月の給食目標

なご しょくじ
和やかに食事をしよう

て あら かんせんしやうよほう きほん
手洗いは感染症予防の基本です！

きおん ひく なる、つめたい 水で 手を洗うのが つかい 季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに 見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう



手洗いのポイント

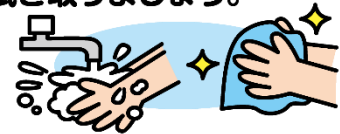
せっけんをつけ、こするように洗います。



よご のこ 汚れの残りやすい部分は念入りに。



りゅうすい 流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



ふゆやす げんき す
冬休みも元気に過ごしましょう！

冬休みの食生活～10のポイント



<p>た (食)ベすぎに気をつけよう</p>	<p>の (飲)み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p>し っかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p>い ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p>
<p>ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p>ゆ っくりよくかんで食べよう</p> <p>かむ かむ</p>	<p>や さい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p>す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p>
<p>み ンなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p>を (お)やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。</p>	

給食試食会を行いました

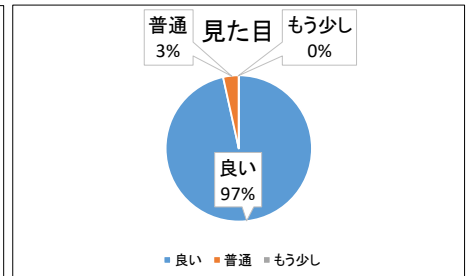
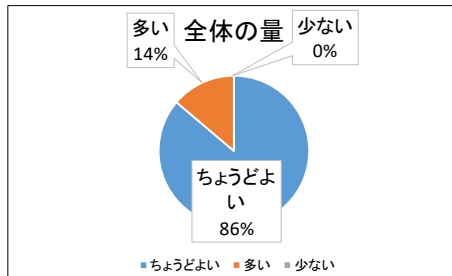
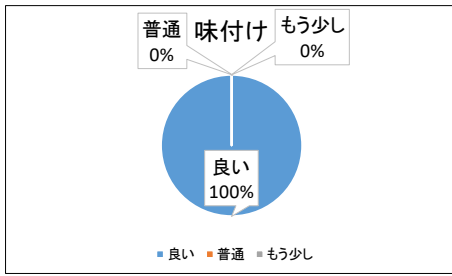
10月30日(水)にPTA主催の給食試食会がありました。当日はPTA会長の挨拶の後、栄養士から本校の給食についての説明を行いました。試食後のアンケートでは、貴重なご意見ご感想をいただきありがとうございます。今後の給食運営の参考にさせていただきます。

【当日の献立】

- ★ご飯 ★牛乳 ★鰯フライ
- ★小松菜とツナのごま和え
- ★具だくさんみそ汁 ★みかん



【アンケート結果】



～ご意見・ご感想～

- ・野菜もたくさんとれて、味付けも薄くなく濃くもなくちょうど良い味付けでとても美味しかったです。
- ・全て手作りでであることを知り より一層美味しさを感じました。栄養バランスを考えた食事を自宅でもしっかり考えて行きたいと思えます。
- ・手作りへのこだわり、とてもありがたいと思えます。子供にも、献立メニューの話だけでなく、作る人、関わっている人のありがたさも伝えていきたいと思えます。
- ・魚が多いなと思っていたので、その理由が和食中心の方針だということが分かりよかったです。
- ・とても美味しかったです。息子は家では魚のフライは全く食べませんが給食では完食をしてくるので魚のメニューはすごく嬉しいです。
- ・食べてから終わるまでの時間が早かったように感じました。子供達もこの位の時間で食べ終わっているのかなあ?と思いました。

今回の試食会は、本校の給食についてお伝えできる良い機会となりました。給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供しています。詳しい内容については、ホームページに「R6年度 大杉東小学校の給食」として、試食会で配布した資料を載せていますので、ぜひご覧ください。