



食育だより



令和6年4月
鶴田町学校給食センター
(毎月19日は食育の日)

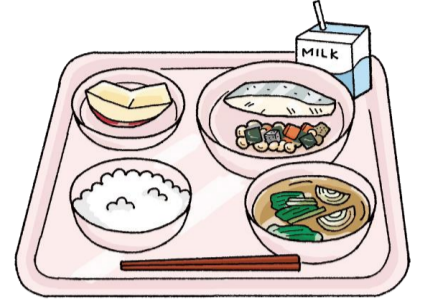
ご入学おめでとうございます



ご入学、ご進級おめでとうございます。
新学期が始まり、新しい学校、新しいクラス、新しい先生や友だち、しばらくは不安やドキドキがいっぱいの毎日ですね。
子どもたちの心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度も安全でおいしい給食を職員一同力を合わせて届けていきたいと思っております。
学校給食は、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、子どもの健康増進、体位の向上をはかっています。また、栄養補給だけでなく郷土食や季節感を盛り込んだ献立にするなど「生きた教材」として活用できるように様々な工夫をしています。



給食がはじまります！



給食で、みなさんにころがけてほしいことです。

給食当番の人は エプロン・バンダナ・マスクをきちんと身につけましょう。

クラスみんなが食べるものを扱っているという自覚をもち、衛生に気を付け安全に給食当番の仕事をしてください。



トイレをすませ、せっけんでよく手を洗ってから席につきましょう。

汚れたままの手で食べ物を食べてはいけません。食事前の手洗いはかぜや食中毒を防ぐためにもとても効果的です。



給食当番の人準備はOK?

バンダナなどをきちんとつけていますか？

つめがのびていませんか？

マスクを忘れていませんか？



長いかみはたばねておこう

手を石けんできれいに洗いましたか？

ハンカチも忘れずに！

せいけつなエプロンを着ていますか？

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりとしましょう。

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。



苦手なものや初めてのものでも、ひと口は挑戦して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。きっと新しいおいしさに出会えますよ。(食物アレルギーのある人は、原因となる食べ物を食べてはいけません)



片づけもきちんとしましょう。

調理員さんが気持ちよく後片づけができるように、食器や食べ残しはルールを守ってきちんと返しましょう。



おかずと主食は交互に食べ、「ばっかり食べ」にならないように注意しましょう。

「ばっかり食べ」は栄養に偏りが生じやすく、作った人をいやな気持ちにさせます。また料理とご飯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。



保護者の方へ

給食当番の順番がまわってきましたら、エプロン等の洗濯をお願いします。また、清潔なマスクの持参もお願いします。

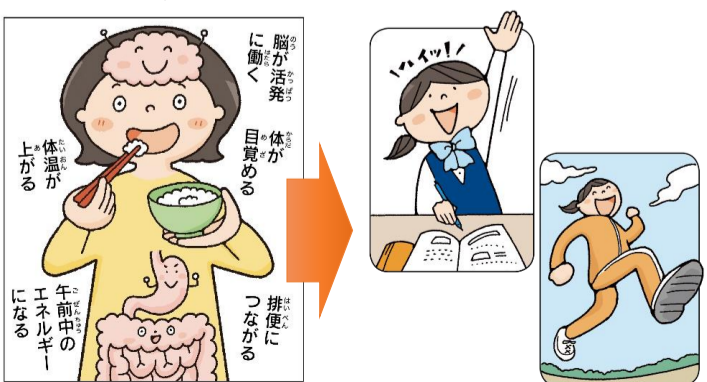


朝ごはん

食べていますか？

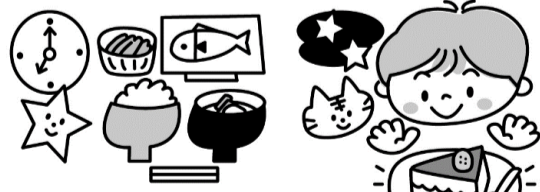
朝ごはんをしっかりと食べていますか？朝ごはんには、眠っていた体を起こす“目覚まし時計”の役割があります。また、朝ごはんを食べる習慣がある人は、食べない人に比べて勉強やスポーツの成績が良いという調査結果もあります。全く食べていない人は、まず早寝・早起きの習慣をつけて、何か一品でも食べることから始めてみましょう。

朝ごはんを食べると



朝ごはんを食べるための工夫

夕食は寝る2時間前までに済ませる
寝る前にお菓子を食べて、夜ふかしたりしない



朝起きたら日の光を浴びる

日中は元気に体を動かす



あなたは毎朝どっちかな？



- 朝は早めに起きる
- 朝ごはんはしっかり食べる
- トイレですっきり！



- 寝坊ばかり
- 朝ごはんぬき
- 便秘・夜食を食べる
- 夜遅くまで起きている