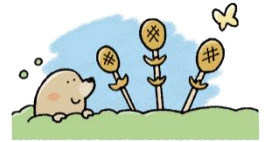
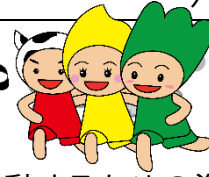


給食・食育だより 4月号



今宿小学校給食室

入学・進級おめでとうございます



朝ごはんは一日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんが食べて登校できるような生活習慣を身につけましょう。

朝ごはんの効果



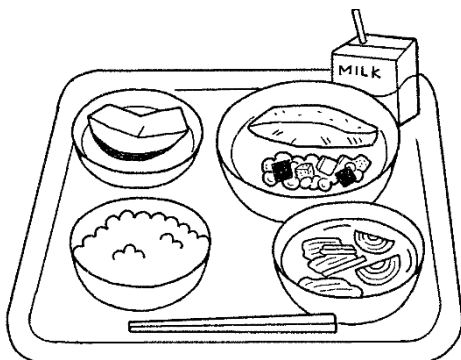
朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

早起き・早寝・朝ごはん



朝食をぬいたり、就寝時刻が遅くなったりしていませんか？生活習慣は、成長に大きな影響を与えます。元気に過ごすために「早起き・早寝・朝ごはん」を実践しましょう。

今年度の給食は、栄養士1名、調理員3名と会計年度任用職員3名の計7名で約565食を作ります。
給食は、十分な衛生管理のもとで、みなさんの成長や健康のために栄養バランスを考えてつくっています。安全でおいしい給食を楽しみにしていただきね。よろしくお願いします。



給食について

学校給食は単なる食事の時間ではなくて、「学校給食法」に基づいて実施される教育活動です。健全な発達を支えるような食事や食文化、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。

給食の内容を少しご紹介します！

ごはん…基本的に週3回はご飯の献立で、今宿小学校の給食場で炊いています。

お米は、神奈川県産の「キヌヒカリ」「ハルミ」を多く使います。11月頃には、茅ヶ崎市産の新米を使用する予定です。

パン……週1～2回、パンが主食の献立です。人気の揚げパンは、今宿小学校の給食場で揚げています。

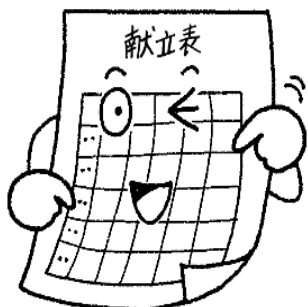
ソフト麺・ホットラーメン…4～5月、10～3月に月1～2回、麺の日があります。

ラーメンのスープは、鶏ガラ、豚ガラ、煮干し、昆布、野菜などを使います。

おかず…出汁は、煮干しやかつお節、昆布からとったり、カレーやシチューのルウは手作りします。

小松菜、ほうれんそう、トルコナス、かぶ、大根など茅ヶ崎産や神奈川県産の地場産を多く取り入れています。

11月頃から給食場で仕込んだ手作りみそも使用する予定です。



給食では、旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮つきの果物など、食べるのにひと手間かかるものもあります。食べるのに不慣れな子どもの様子うかがえることがあります。ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。初めて取り入れる食品については毎月の献立表でチェックをいれてわかるようにします。献立表を確認していただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。

給食当番の決まりを守ろう



みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。



<p>トイレは身じたくを整える前に済ませる。</p>	<p>爪は短く切っておく。</p>	<p>手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふく。</p>	<p>体調が悪い人、手や指にけがをしている人は、先生に相談する。</p>
<p>清潔な給食着を身につける。</p> <p>★給食着を床に置いて着替えたり畳んだりしない。</p>	<p>髪の毛は帽子や三角巾にしっかりしまおう。</p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p>マスクで鼻と口をおおう。</p>	<p>汁物は底から混ぜて具を均等に盛り付ける。</p>
<p>重いもの、熱いものは協力して運ぶ。</p>	<p>食缶や食器かごなどを床に置かない。</p>	<p>一人分の量を考えて丁寧に盛り付ける。</p> <p>30人分なら… 10人分</p>	<p>汁物は底から混ぜて具を均等に盛り付ける。</p>