

4月給食だより

平成21年4月9日
船橋市立高根小学校



ご入学 おめでとうございます

喜びに胸ふくらませて小学校生活がスタートしました。1年生の給食は、4月15日（水）から始まります。初めは、給食の約束ごとを覚えたり、身につけながら給食を実施していきます。先生やお友達と一緒に楽しく食事をして、健康で明るい小学校生活を送ってください。

また、献立表を配りますので、給食の様子をたずねたり、夕食の献立と重ならないようご利用ください。

★ 学校給食は…

友達や先生と仲良く食べて、食事のマナーや食べ物、栄養のことなどを知り、豊かな心と丈夫な体をつくることを目標にしています。

★ 献立の内容は…

- ◎ たくさんの種類の食品を取り入れた、手作り給食です。
- ◎ 成長期に欠かせない、カルシウムやたんぱく質、鉄などが不足しないように献立を考えます。
- ◎ 季節の食材や行事食を取り入れた、いろいろなメニューがです。
- ◎ 子どもたちにあまり好かれない煮物や野菜などの献立もです。

これは、自分の好きなものだけを食べるのではなく、健康のために何でも食べられるようになって欲しいからです。



主食…ご飯・パン・麺など

給食用の米は、国内産です。

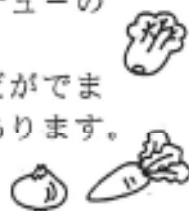
パンは、無漂白小麦粉に卵・脱脂粉乳などを加えた栄養豊富なパンです。

牛乳…毎日1本です。発育期の児童の血や肉・骨格をつくるために無くてはならない飲み物です。

家庭でも、是非もう1本。

おかず…煮物・汁物・焼き物・揚げ物など、バラエティに富んだ献立を心掛けています。また、鰹節や煮干しを使っただし、カレーやシチューのルーも手作りです。

デザート…果物・ゼリー・フルーツポンチなどができます。但し、献立により出ない日もあります。



給食費について

給食費は、口座より引き落とされます。今年度の1食単価、年間回数、徴収月額など詳細については、後日プリントでお知らせいたします。

お願い

- ★ 食品アレルギーの調査を後日行いますので、よろしくお願いします。
- ★ お休みをした時の給食や食べ残しは、家には持ち帰りませんのでご了承ください。
- ★ 当番にあたったお子さんは、週末に白衣を持ち帰りますので、洗濯をして週始めに持たせてください。ほころび等がありましたら、できる範囲で繕いをお願いします。
- ★ 病気などで1週間以上欠食される場合は担任にお知らせください。給食費を返金します。（返金は年度末に行います。）連絡がない場合は返金の対象になりませんのでご注意ください。

給食を始めるにあたり、ご家庭への



学校で何を食べたの？

毎日、給食の献立表に目を通して、今日何を食べたのか聞いてください。食べ物への関心を持たせるのと同時に食べられなかったものが何だったかを聞き、それらのものも体に大切なことを知らせましょう。

給食に期待感を

給食がいやで登校をしぶる例もあります。日頃から、楽しい給食があることを話し、給食に期待感を持たせましょう。

朝食をきちんと食べよう

これから成長するお子さんに特に大切なのが「朝食」です。一日を元気に過ごすために、食事の30分位前には起こして朝食をゆっくり食べさせましょう。

おいしい給食があります



お手伝いをさせましょう

給食は、児童全員が順番で当番になります。食事の準備、後かたづけ、お使いなどを手伝わせて、食事作りの大切さ、盛りつけの仕方、清潔な身支度などを身につけさせましょう。



のこさずたべよう

食べ物を大切に

食べ物が口に入るまでには多くの人の手を経てくることや、自然に感謝の気持ちを持つようにさせましょう。

そのためにも「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をきちんと言えるようにさせましょう。



食べることに集中させましょう

給食は一定の時間が決められています。(約20分位)遊びながらだらだら食べないで、食べることに集中しようという気持ちを家庭でも育てていってください。

食事のマナーを

食事をしながら、食事の基本的なマナーを教えてください。箸の使い方、食べ物を口の中に入れてまま話をしない、食事の時にふさわしくない話をしない、食べながら立ち歩かない、食べ終わったら少し静かにしているなど、その場を通して教えましょう。



給食室一同、おいしい手づくり給食に頑張ります。どうぞよろしくお願いたします。

