

給食だより 4月

令和7年4月 石川小学校

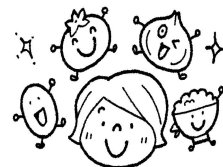
新学期がスタートしました。給食は8日（火）から始まります。（1年生は11日（金）から始まります。）石川小学校では、7名の調理員さんが手洗いや温度管理などに気をつけながら、約520人分の給食を作っています。みなさんも手洗いをしっかり行い、給食をおいしく食べて、勉強に運動にがんばりましょう。

学校給食を知ろう！



★学校給食の目標★

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



★学校給食の栄養★

学校給食では、子どもたちが一日に必要な栄養量の3分の1程度、カルシウムは2分の1など、家庭でとりにくい栄養素を補えるように基準量が定められています。特に、家庭でとりにくいカルシウムや鉄分、食物繊維は、基準値を満たせるように献立を工夫しています。



★学校給食の栄養★

- * 主食はごはんとパン、麺が出ます。月・水曜日はパン、火・木・金曜日はごはんです。月に1回麺を提供しています。ごはんは、石川町産のコシヒカリを使用しています。
- * 牛乳は、日々成長している子どもたちに必要なカルシウム、ビタミン、たんぱく質などを補うために毎日出ます。
- * 手作りを心がけ、新しい献立、行事食、季節感のある料理を取り入れ、バラエティーに富んだ献立になるように努めています。

～ 手を洗いましょう ～

みなさんは、食事の前、トイレの後、運動や遊んだ後、お家に帰ったときなど、石けんをつけて手を洗っていますか？手には目に見えないウイルスや、食中毒を引き起こす細菌などがついているかもしれません。水だけで洗っても、ウイルスや細菌、汚れは十分に落ちません。手洗いのポイントは、石けんをよく泡立てて洗い残しがないように丁寧に洗い、水で十分にすすぎます。石けんを使った丁寧な手洗いで、食中毒や感染症を予防しましょう。

水洗いでは、手の汚れは落ちません。
石けんを使ってよく洗い、きれいな
ハンカチでふきましょう。

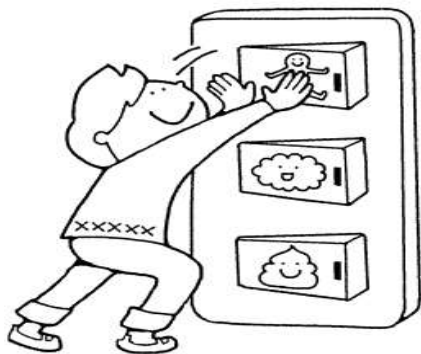


きれいに手を洗おう!!



～ 朝ごはんを食べましょう ～

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

～ 保護者のみなさまへのお知らせ ～

- * 1年生は4月8日（火）、9日（水）の2日間は、給食を食べないで下校になります。11日（金）から給食を食べます。
- * 10日（木）は小教研のため、3校時で下校です。給食はありません。お弁当持参ありません。
- * 18日（金）は授業参観、25日（金）はフレンド活動のため、お弁当の日です。給食はありませんので、お弁当の準備をお願いします。
- * 献立表と給食だよりは、石川小学校のホームページに掲載しています。プリントでの発行を希望する保護者の方は、担任の先生に申し出てください。

