



# 食育だより

## 4月号

長瀬町学校給食センター  
令和4年4月8日



### ご入学・ご進学おめでとうございます

子どもたちの元気な声とともに新年度がスタートしました。新しい学年に進み、希望や期待で胸がいっぱいのことでしょう。学校での学習や活動をいきいきと行うためには何より健康が大切です。今年も1年間、よい食生活を心がけ、それぞれの目標に向かって取り組みましょう。

### 学校給食について








学校給食は、「学校給食摂取基準」に基づき、栄養バランスのとれた食事のモデルとなるよう、栄養教諭が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1を目安に、基準値が定められています。なお、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、鉄、食物繊維は1日に必要な栄養量の40%、カルシウムは50%と、特に家庭で不足しがちな栄養素については、給食で補うことができるよう、基準値が定められています。そのため、しっかり栄養をとるためにも、好き嫌いせず、給食を食べてほしいと願っています。

また、行事食や郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。どのような料理が出るのか、楽しみにしててくださいね♪

### 楽しい給食時間にするために

次のルールをしっかりと守り、みんなで楽しい給食時間を過ごしましょう！

<p><b>きれいに手を洗う</b></p> <p>手についた細菌やウイルスが食べ物につき、体の中に入らないように、せっけんを使って丁寧に洗いましょう。</p> 	<p><b>協力して素早い給食準備</b></p> <p>クラスみんなで協力して準備をしましょう。食べる時間が長くなり、ゆっくり味わうことができます。</p> 
<p><b>食事のあいさつ</b></p> <p>食べるということは、食べ物の命をいただくことです。また、給食は様々な人の努力があってできています。給食が食べられることに感謝の気持ちをこめてあいさつしましょう。</p> 	<p><b>正しい姿勢で黙食</b></p> <p>良い姿勢で食べると、食べ物の消化がよくなります。また、周りの人につばを飛ばしたり、迷惑をかけたりにしないように静かに食べましょう。</p> 
<p><b>好き嫌いせず、食べる</b></p> <p>給食は、栄養バランスを考えて献立が立てられています。しっかりと栄養をとるためにも好き嫌いせず食べましょう。また、苦手なものや初めてのものも、ひと口食べてみましょう。</p> 	<p><b>はし、食器のマナーを守る</b></p> <p>はしや食器を正しく持つと、料理をこぼさず食べることができます。また、きれいな食べ方をしていると、周りの人も気持ちよく食べることができます。</p> 