

ランチタイム 4月号

北区立西ヶ原小学校
 発行者 校長 諸田 哲
 栄養士 小河 春那
 2024年4月

今年度の給食が始まります！！

ご入学、ご進学おめでとうございます！！色とりどりの花が春の日差しを受けて咲き誇るなか、新年度がスタートしました。新年度は新しい学年、新しい教室、新しい教科書と、気持ちまで新しくなります。学校給食は、子供たちが栄養バランスのとれた食事を友達や先生と一緒に食べることで、心と体の健康を育みます。学校生活の中で、給食を楽しく食べながら、健全な食生活・食習慣を身に付けてもらいたいと思っています。子供たちの健やかな成長のために、給食室一同、安全でおいしい給食作りを頑張っています。

どうぞご理解とご協力をよろしくお願いします。

がっこう給食とは

栄養バランスのとれた食事を友達や先生と一緒に食べることで、心や体の健康を図るばかりでなく、食についていろいろなことを学びます。

給食には、みんなが大きくなるのに必要な栄養素がいっぱい！！

体をつくる「たんぱく質」、熱や力になる「エネルギー」、骨や歯をつくる「カルシウム」、体の調子を整える「ビタミン」などの働きがある栄養が整っています。そして、塩分をとりすぎない、腸をきれいにするなど、いろいろなことを考えて作っています。

おいしくて栄養バランスのよい給食を、よく噛んで食べて元気な体をつくりましょう。

チェックしよう！給食当番の身支度



- ・爪は短く切ってありますか？
- ・ハンカチを用意しましたか？
- ・石けんで手を洗いましたか？
- ・白衣はきれいですか？
- ・マスクをきちんとつけていますか？
- ・帽子(三角巾)から髪が出ていませんか？

給食当番になった人は、衛生的な配ぜんができるように、身支度を確認しましょう。

児童のみなさんへ

給食の目標～4月～

食事のマナーを身につけよう



給食の約束



★食事の前にはよく手を洗う



★当番は、きれいな白衣・帽子・マスクをきちんと着る



★姿勢よく食べる

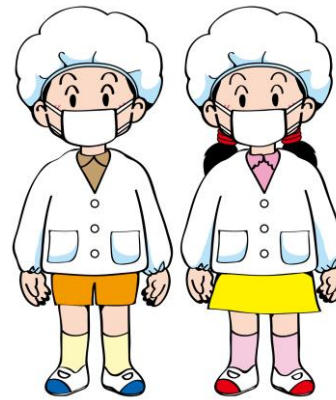


★「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを、心をこめてする



★きめられたおりに食器や食缶をきちんと片づける

給食当番の白衣について



子供たちは、順番で給食当番を行います。当番の最終日に給食の白衣をご家庭に持ち帰りますので、洗濯を、お願いいたします。また、ボタンなどが取れかかっている場合があるかもしれません。そのような時は、一言お知らせいただくか、ボタンのゆるみを直していただけますと助かります。子供たちが一年間使うものです。大事に扱うようにお子さんにもお話しください。

給食袋の中には

- ランチマット
- マスク(給食当番のみ)
- 口ふきタオル

よろしくおねがいします。