

C 給食について

1 給食のねらいについて

- ・楽しく給食を食べることにより、健康な心と体を育てます。
- ・正しい食生活をこころがける知識を身に付けます。
- ・家庭と連携し、食生活の改善を図ります。



2 給食の内容について

・旬のもの

旬の食材を使用し、季節感が味わえるように工夫しています。

・手作り

既製品をなるべく使わず、学校の給食室でほぼ全て手作りしています。

・天然だし

化学調味料は使用せず、天然削り節・昆布・煮干し・干ししいたけ・豚骨・鶏骨などの食材からだしをとり、調理しています。

・安全性

定期的に細菌検査を行っています。北区のガイドラインに従って、感染症対策を行っています。

・行事給食

セレクト給食など様々な形式の給食を行います。感染症対策を優先し、できることを検討しています。

・1年生の給食

給食時間を調整し、準備や給食当番、後片付けなどに少しずつ慣れさせていきます。

3 就学前に身につけさせていただきたいこと

お子さんにとって、初めての学校給食が始まります。給食を始めるにあたり、ご家庭で次のことを身に付けさせるよう、お願いいたします。

① 食事を20分間以内に食べ終えるようにする。

給食時間は45分間で、そのうち準備と片付けを合わせると20～25分ほどかかり、食べる時間が20分間程度となります。遊びながらだらだら食わずに、20分間を目安に食べられるように慣れさせてください。

② 基本の食事マナーを身に付ける。

小さい頃に正しいマナーを身に付けると、大人になっても戸惑うことなく、きれいに食事を行うことができます。ふだんからご家庭での食事の時に、基本的なマナーを教えてください。はしを正しく使う、お皿を持って食べる、ひじをついて食べない、口に物が入っているときはしゃべらない、茶碗のごはんつぶは残さない、など、一緒に食事を取りながら教えてください。また、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつがきちんとと言えるようにしてください。

③ 様々な食材を食べられるようにする。

給食は栄養のバランスを考えて、様々な食材を使います。中には初めて食べるものや苦手な食材もあるかもしれません。学童期は味覚形成の大事な時期で、この時期に多くの味や食材を

経験すると、お子さんが成長するにしたがって好き嫌いが減っていきます。お子さんが好きなものばかり食べさせるのではなく、様々な食材を食べ慣れさせるようにしてください。小学校では、特に豆、海藻、根菜類を食べ慣れていない子が多いようです。

④ 食器の準備、食事の盛り付け、後片付けを手伝う。

給食当番は、お子さん全員が順番に行います。清潔な身支度（手洗い、うがい、白衣着衣）をさせ、お皿を運び、食事の盛り付けなど、家庭においても手伝わせるようにしてください。

⑤ 食べ物についての会話をする。

毎日の給食の献立に目を通していただき、今日何を食べたのかを聞いてください。食に関心をもたせるきっかけとなります。また、食べられなかったものが何かを聞くと、それらの物が体に大切なものであることを話す機会にもなり食育につながります。また、食べ物が口に入るまでに多くの人の手を経ていることを伝えると、食べ物を無駄にしないようにする意識をもったり、食べ物に対する感謝の気持ちをもったりすることにつながります。



4 白衣・配膳台カバーの洗濯と給食袋について

白衣と配膳台カバーは金曜日に当番が順番に持ち帰ります。洗濯をしていただき、月曜日に登校するときに忘れずに持たせてください。

清潔なマスクとランチョンマットを給食袋に入れて毎日持たせていただくようお願い致します。現在はコロナ渦のため、マスクを常時使用しています。給食を食べるときに外したマスクを入れる袋（ジッパーつきの袋など）をご用意ください。