

4月



食育だより



上戸祭小学校
R7.4月号

※うちの人のいっしょによみましょう。

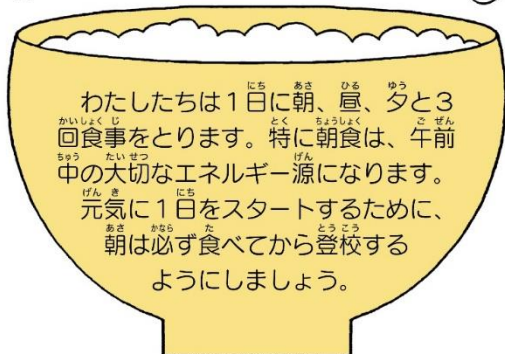
入学、進級おめでとうございます。いよいよ新学期です。学校給食は、みなさんの心身の成長と発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食は食事の大切さや食事マナー、地場産物、食文化などを学ぶ教材です。今年度もよろしくお願いします。

学校における食育とは



食育は生きる上での基本で知育、徳育、体育の基礎となるべきものとされています。学校においては、学校給食や食に関する指導を通して子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけられるようにすすめていきます。

元気な1日は朝食から!



朝食をとる習慣がない



→まずは何かを食べる

すぐさま完璧な朝食をとろうと思ってもなかなか難しいものです。まずはおにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣づけていきましょう。



はやお
早起き



こころ



はやね
早寝を

心がけましょう

よろしく
おねがいします。



こんにちは。栄養士の赤羽です。今年度も恵産業株式会社の調理員さんと「安心安全で美味しい栄養バランスの整った給食」を作っていきますので楽しみにしていてください。



食事マナーは、相手への思いやりの気持ち
があらわれたものです。食事の場が楽しい雰
囲気になるようにみんなで工夫しましょう。

給食時間の約束



Q. 給食当番なのに体調が悪い時はどうするの？

A. 下痢や発熱、腹痛、おう吐などの感染症の
症状がある場合は、そのまま給食当番をする
と、感染が拡大してしまうことがあります。体調が悪
い時は、先生に相談をして、ほかの人に給食当番をか
わってもらいましょう。



大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも
「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった
人々への感謝の気持ちが込められています。

