



食育だより 4月



白沢小学校4月号

ご入学・ご進級おめでとうございます。1年生にとって初めての給食が4月15日(金)から始まりました。クラスのみんなで協力して、楽しい給食の時間を過ごしてください。

食育だよりでは、毎月ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報や、給食の様子、献立の写真などの情報を発信していきたいと思います。ぜひご家庭でも、家族の会話の中で給食の話題が出れば嬉しいです。

給食当番は身支度も大切な仕事です

★つめは短く
切りましょう

★石けんで
しっかり手洗いを
しましょう

★マスクをきちんと
つけましょう



★ぼうしは髪の毛が
出ないように
かぶりましょう

お願い

お子さんが白衣な
どを持ち帰った際に
洗濯をお願いします。

給食のきまり ~ 感染症対策 ~

- ・ランチョンマットは敷かないで、机の消毒をします。
消毒用の布巾は、週末に持ち帰って清潔に保管しましょう。
- ・給食当番はできるだけ少ない人数で行えるように、4 ~ 5人交代で配膳をします。
- ・食事中はグループを作らずに前を向いて静かに食べます。
- ・咳エチケットとして、机にハンカチを準備しましょう。



..... 朝ごはんの効果



体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発に
する



排便を促す



家族で取り組んでみませんか？

早起き・早寝・朝ごはん

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よく噛んで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝は少し余裕をもって起きて、しっかりと朝ごはんを食べて登校してきてくださいね。

給食紹介

学校給食では、調理方法を工夫しながら煮物や和え物、魚料理、果物など、旬の食材や地場産物を使って作ります。行事食を取り入れながら、地域学校園で可能な限り、統一の献立を実施していきたいと思ひます。安心安全な給食を提供できるように細心の注意をはらっていきます。今年度も1年間よろしくお祈ひします。



15日 お赤飯



19日 揚げパン♪

今年度も調理員5名で
約280人分の給食を
作ります！



きゅうしよく ようす
給食の様子

R4.4月は片面のみ。



配膳前に手洗い消毒をします！
きちんと白衣を着られました。



入学・進級おめでとうございます！
4月15日(木) お祝い給食です！



前を向いて静かに食べています。
よく噛んで食べましょう！



ご飯粒を残さないで
きれいに完食です！！



給食の準備から片付けまで、
みんなで協力してできました。