

4月 食育だより



平成31年4月8日
中野区立中野第一小学校

中野第一小学校になり、新年度が始まりました。みなさんこれから始まる新しい学校生活に期待と不安が入り混じっていることと思います。楽しい学校生活を送るためには健康第一！特に環境が変わる4月は疲れがたまりやすいときです。早寝早起きを心がけ、朝ご飯をしっかり食べて登校するようにしましょう。



栄養士の細谷と申します。この4月から中野第一小学校の栄養士として着任しました。約700人分の給食を子ども達の健康を考え、安全に、おいしく作っていきます。給食時間にも各クラスに訪れ食の指導などを行っていきます。

調理はフジ産業株式会社さんに委託しています。チーフ岩本さん、サブチーフ藤井さんです。調理員の方々とは給食を受け取る時などにかかわる機会があります。感謝の言葉を伝えられるとよいですね！

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>	

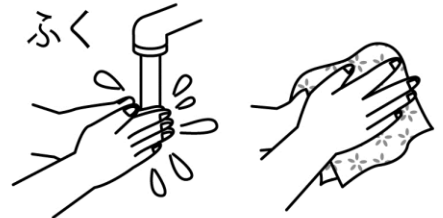
給食時間の過ごし方

— 準備編 —

安全や衛生に気をつけて、協力して準備をしましょう。

全員

- せっけんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチでふく



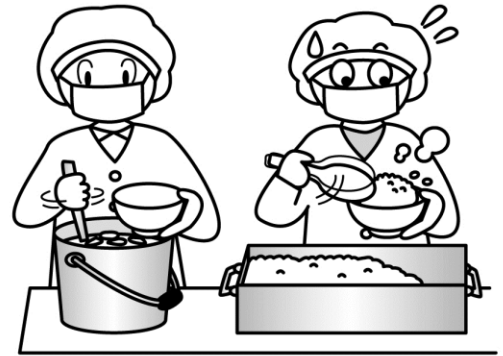
給食当番の人

- 身じたくを整える

- ・ 髪の毛が出ていませんか？
- ・ 爪はのびていませんか？
- ・ 下痢をしていますが？



- 1人分ずつ丁寧に盛り付ける



- 食器や食缶を協力して運ぶ

熱いもの、重いものは2人で持ちましょう

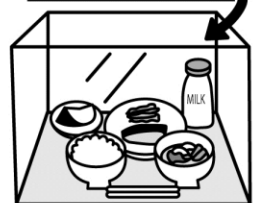


！ 床に直接、食器や食缶を置かないで

汁物は底からよくかき混ぜて盛りましょう

！ 多過ぎたり少な過ぎたりしないように

見本も参考に

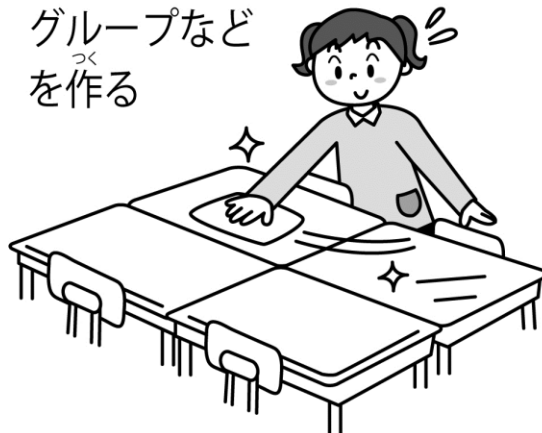


当番以外の人

- 窓を開けて空気を入れかえ、ごみを拾う



- 机の上をきれいに片付け、グループなどをつくる



- 給食を受け取ったら、席で静かに待つ



！ 給食を受け取る前に手を洗い、手を洗ったら、出歩いたり、あちこちさわったりしないこと