

4月 食育だより



令和6年4月8日
中野区立中野第一小学校

いよいよ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、朝ご飯をしっかりと食べて登校するようにしましょう。



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で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>	

中野第一小学校の給食について

手作りの味と旬の食材を使った献立

カレーのルーやサラダのドレッシングは手作りで、ハンバーグやコロッケなどの加工品も一切使用していません。また、化学調味料は使用せず、和食の時は削り節や昆布・煮干しなど、洋食や中華の時は鶏ガラや豚骨を使ってだしをとります。手作りの味、天然の旨味を、子供たちに味わってもらえる給食を作っています。

給食の調理

本校では、給食調理業務を今年度もメリックス(株)に委託しています。献立の作成は栄養士が行い、調理、配缶、調理器具の洗浄・消毒、残菜の処理等をメリックス(株)が行います。力を合わせ、安全でおいしい給食を提供していきます。



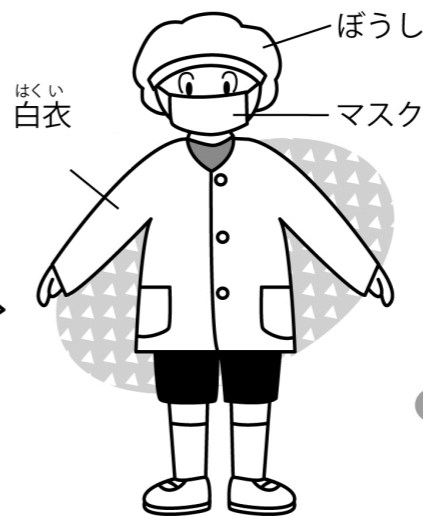
給食時間の過ごし方

準備編

給食当番の人

身じたくを整える

- 髪がでていませんか？
- 爪はのびていませんか？
- 下痢をしていますが？



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

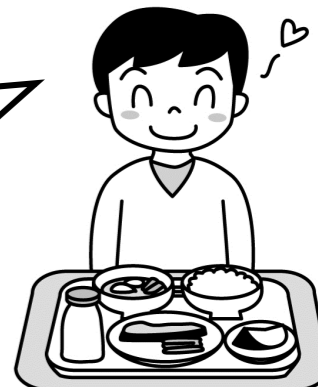
当番以外の人

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、拭いておく

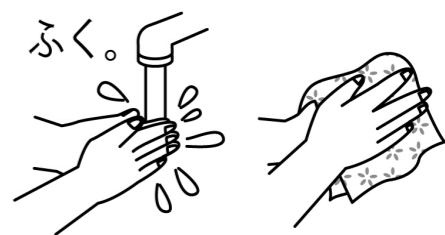
給食を受け取る前に手を洗い、手を洗ったら、出歩いたりあちこち触ったりしないようにしましょう。



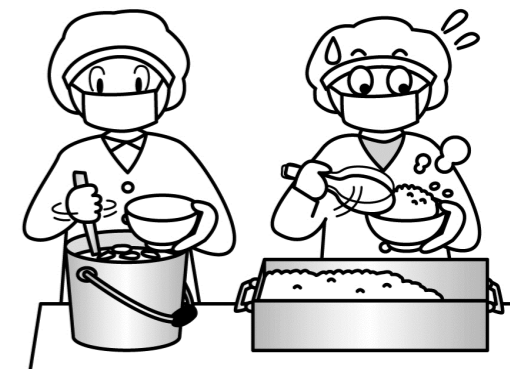
安全や衛生に気をつけて、協力して準備をしましょう。

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。



1人分ずつ丁寧に盛り付ける



汁物は底からよくかき混ぜて盛りましょう。

※多すぎたり
少なすぎたり
しないように

