



# 4月給食だより

令和3年4月  
水上村学校給食センター

## ご入学・ご進級おめでとうございます



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りを努めていきます。1年間よろしくお願ひ致します。

### 学校給食の役割

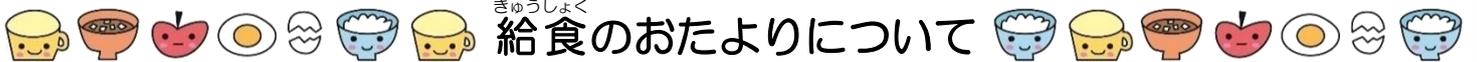
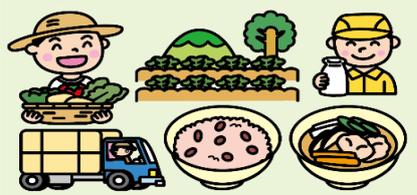
栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。



給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



### 給食のおたよりについて

- 給食献立表**  
毎月1回配付します。給食の献立名と使用する食材名・エネルギー・たんぱく質量を記入しています。必ず目を通していただき、ご家庭の献立や食生活の参考にご活用ください。
- 給食だより**  
毎月1回配付します。給食のことだけでなく、食についてお知らせしたいことや食事のマネーなど、身につけてほしいことを書いています。
- くまさんだより**  
熊本県の地産地消について「旬の食材」を紹介しています。(5月～2月発行)

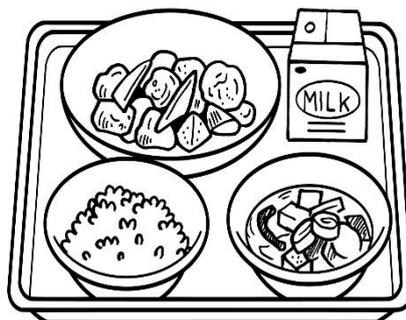
#### 牛乳(200cc)

給食に毎日つきます。成長期に必要なカルシウムがたくさん含まれています。

#### ごはん

おいしいお米がとれる水上村では、毎日ごはん給食です。麦入りごはんを出しています。食物せんいなど、米だけでは、不足しがちな栄養を補給しています。

#### 学校給食の献立内容



#### おかず

- 豆類、芋類、海藻類、種実類、小魚類を多く取り入れています。
- だし・だしはいりこや昆布、かつお節など、自然のものを使って薄味に仕上げています。
- 地産地消を心がけています。
- 地域の伝統食や季節の行事食を紹介しています。

# 給食の約束

あたらしい せい かつ よう しき

## ～「新しい生活様式」バージョン



みんなが気持ちよく給食を食べられるように、協力して準備や後片付けをし、マナーやルールを守って過ごしましょう。



窓やドアを開けて教室を換気しましょう。

換気

机の上をきれいに片づけましょう。

せっけんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

手の甲、手のひら、手首、指の間

給食当番は、身支度をしっかりと整えましょう。

※発熱・腹痛・下痢・吐き気があるなど体調が悪い場合、給食当番はできません。

給食当番以外の人は、席で静かに待ちましょう。

「いただきます」のあいさつをしてから、マスクを外しましょう。

姿勢よく、前をむいて静かに食べましょう。

※食べているときは、なるべくしゃべりません。

食べ物は食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。

かむかむ

※早食いや詰め込み過ぎは、食べ物がのどに詰まり窒息する危険があります。

苦手な食べ物でも、ひと口食べてみましょう。

ぱくっ

決められた時間内に、食べ終わるようにしましょう。

「ごちそうさまでした」のあいさつをする前に、マスクをしましょう。

食べ残しは、それぞれの食缶に戻し、食器は種類ごとに重ねましょう。