

# 4月 ほっかほっか だより

(きゅうしょくだより)

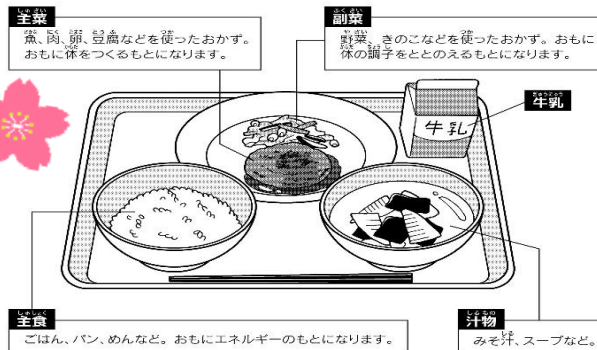
上天草市立 上共同調理場

(文責：栄養教諭 渡邊)

ご進級おめでとうございます。上共同調理場(上小給食室)では、「上小学校」「中北小学校」「中南小学校」の3校の給食をお届けします。安心・安全な給食作りを行います。よろしくお願いいたします。

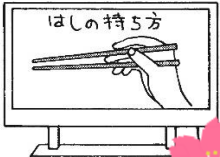
## おいしい 学校給食 学べる

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめるための教材としての役割もあります。



## 適切な栄養量がとれます！ 教材です！

給食の時間では、準備から片づけまでの活動を通して、正しい手洗いやはしの使い方などの望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。また、授業の導入やふり返りで、献立や食品などが使われていて、教材にもなっています。



## 適切な栄養量がとれます！

学校給食は、「学校給食摂取基準」(文部科学省)に基づき、望ましい栄養量を算出して、献立を立てています。具体的には、カルシウムなどの、家庭での食事で不足しがちな栄養素を、可能な範囲で、学校給食で補うなどの工夫がされています。



## 給食当番の健康&衛生チェック

感染症予防のため、健康や衛生チェックをして、体調が悪い時は先生に伝えて当番をかわってもらいます。

<input type="checkbox"/> 下痢はしていない	<input type="checkbox"/> 発熱、腹痛、おう吐はしていない	<input type="checkbox"/> 衛生的な服装をしている	<input type="checkbox"/> 手をきれいに洗った
-----------------------------------	--	--------------------------------------	------------------------------------

みなさんの骨や歯の成長に欠かせない栄養「カルシウム」。欠かせない栄養ですが、意識しないと不足することも。このカルシウムをたくさん含んでいるのが牛乳です。1日に必要なカルシウム量をとる一歩として、給食の牛乳もしっかり飲んでいきましょう。



## チェックしよう！ 給食当番の身支度



- 爪は短く切っていますか？
  - ハンカチを用意しましたか？
  - 石けんで手を洗いましたか？
  - 白衣はきれいですか？
  - マスクをきちんとつけていますか？
  - 帽子(三角巾)から髪が出ていませんか？
- 給食当番になった人は、衛生的な配ぜんができるように、身支度を確認しましょう。

保護者のみなさまへ  
給食当番は、配膳を行いますので、エプロンと一緒に「マスク」を忘れずよろしくお願いいたします。

給食では、食器をはじめ、食べものを運ぶ「食缶」やつぐための「お玉」「しゃもじ」「 Tongue」などのみなでつかうものがあります。自分がかう食器やおはし、給食当番でつかうエプロンや器具を大切に動かしてもらえたらうれしいです。

## 献立表について

献立表は、料理名、つかわれている食品やエネルギー量、地域の郷土料理、行事食などをのせています。季節による違いも感じてもらうと思います。4月は「お花見」の季節にあわせて、どこかに「花」が登場する日があるのでさがしてみてくださいね。

## 保護者のみなさまへ

3月のアンケートへのご協力ありがとうございました。子どもたちにかいてもらっている部分もしっかり読んでいただいていたので、これからも掲載させていただきたいと思えます。「給食レシピの配付が希望すればあるのか」という質問がありました。リクエストあるものについて配付可能です。子どもたちが自由に持ち帰られるようにしているものもあります。その他、ご意見・感想ありましたら、いつでも所属校をとおして給食室へおしらせください。